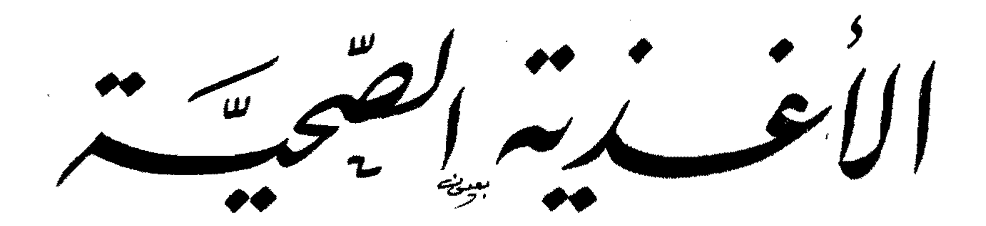


رفع
عبد الرحمن النجدي
أسكنه الله الفردوس
www.moswarat.com
سلسلة الغذاء لا الدواء
الأغذية الصحية


رفع
عبد الرحمن النجدي
أسكنه الله الفردوس
www.moswarat.com

سلسلة الغذاء لا الدواء



أعدها
موفق حميد

المكتبة الحديثة للطباعة والنشر
بيروت - شارع سوريا - تلفون: ٢٣١١٦٨

المقدمــة

الانسان •• والغذاء ••

منذ الزمن القديـم ، والغـذاء يشكـل معضـلة رئيسية مـن معضلات البشر ••

وبنتيجة ذلك ، تعرض موضوع « التغذية » لجهود مئات ، بل آلاف من العلماء الذين حاولوا ـ كل حسب ظروفه وبيئته ـ وضع برامج محددة للتغذيـة ، ودراسـة العـادات الغذائيـة للشعوب ، واستخلاص اكبر فائدة ممكنة من الغذاء والتغذية ••

وكان طبيعيا ، والحالة هذه ، ان تنسج شبكة واسعة مـن المعتقدات الخاطئة ، والنظريات التي لا تستند الى اساس ، بعضها نادى به علماء معترف بهم ، وبعضها تناقله عامة الشعب ، دون ان يدري احد منشأ الاعتقاد وسبب النظرية ••

مثال ذلك ، أن (البطاطا) ـ على ما تتمتـع بـه مـن فوائد غذائية ممتازة ـ كان الاعتقاد السائد في اوربة ، خلال القرون السادس عشر والسابع عشر والثامن عشر أنها مسببة للاسهـال ومسممة للارض التي تزرع فيها ، والطماطـم (البنـدورة) تعرضت هي الاخرى لمثل هذه الشائعات ، قبل ان تثبت فوائدها الكثيرة ، ويتأكد الناس من كذب الادعاءات التي تروج عنها ••

هذا التناقض الغريب ، بين نفور من غذاء ثم الاقبال عليـه بنهم ، انما يجعلنا نتردد كثيرا قبل ان نقطع بفائدة أحد أغذية فنقبل عليه ، او ان نقتنع بضرره فنعرض عنه ••

على ان العلم الحديث ، استطاع ان يحل عددا غير قليل مـن المشكلات المتعلقة بالتغذية ، فهو ـ بما حققه من اكتشافات ـ قد وضع الاسس « العلمية » لكثير من مبادىء التغذية ، وكان عمله هذا مستندا الى سلسلة متصلة من التجارب العمليـة ، والمشاهـدات العلمية ، والنتائج الثابتة التي لا مجال للشك في صحتها ••

ومهما يكن من الامر ، وبصرف النظر عن كل ما اكتنف موضوع التغذية من اكاذيب وحقائق ، تظل امامنا حقيقة بديهية لا سبيـل الى نكرانها هي ان كل ما على الارض من مخلوقات حية يحتاج الى الغذاء لكي يعيش •

والواقع ان مشكلة الغذاء لا توجد ـ بين المخلوقات الحية ـ الا لدى الانسان .. فالاشجار ، مثلا ، تقوم بعمليـة التغذية بصورة آلية ودون ان تتحرك من مكانها والحيوانات يعرف كل منها حاجته الى الغذاء ، فيقبل على النوع الذي يلائمه دون سواه ويرفض ـ الا في حالات خاصة ـ ان يتناول نوعا آخر مهما اجبر .. وهنا لا بد لنا من ان نتذكر ان الحيوان يعرف أيضا ، وبدافع الغريزة وحدها ، حاجته من الطعام فلا يزيد ذرة واحدة منه على الوجبة الواحـدة مهما حاولنا اكراهه على ذلك ..

أما الانسان ، على ما يتمتع به من العقل والادراك والحكمة ، فالغذاء هو احدى مشكلاته المزمنة ، ولعل مرد ذلك الى تنوع الوان غذائه ، وطبيعة حياته التي تفرض عليه نسبا معينة من كل نوع من أنواع الغذاء ، وصعوبة الحصول على الغذاء ، الا بعد بذل جهد كبير لهذه الغاية ، وهكذا باتت « التغذية » علما قائما بذاته ، له اخصائيوه واساتذته وله دراساته وبحوثه ، وله ـ بعد هـذا ـ برامجه ومناهجه .. مما نشأت عنه مشكلة أخرى ، يحار لها الانسان العادي ، وهي :

ـ أين يجد الانسان النظام الغذائي الذي يلائمه في دوامة الانظمة المقترحة ، والدراسات التي لا يحصيها عد ؟..

ـ وكيف يستطيع الاستدلال على نوع الغذاء اللازم له في غمرة التعبيرات العلميـة الغامضـة كالفيتامينـات ، والبروتيئينـات ، والكاربوهيدرائيات .. وغيرها من تعابير علم « التغذية » الاساسية .. ثم ان الانسان لا يعدم أن يرى دراستين متناقضتين في الاساس حول احد نظم الاغذية ، فبينما تنصح احداها بالاكثار من تناول لون معين من الوان الغذاء ، ترفع الاخرى اصبعها محذرة من هذا اللون بالـذات !!..

وكانت نتيجة ذلك كله ، ان اهمل الكثيرون قواعد علم التغذية واصوله من اساسها .. وتركوا المسألة تجري دون نظام .. بينما عمد آخرون الى اخضاع انفسهم لنظام صارم ـ لا يخلو من السخف ـ من البرامج الغذائية « الكاملة » فترى احد هؤلاء يسجل في دفتـر صغير ما حصل عليه في ذلك اليوم من « فيتامينات » و « كالوريات » وغير ذلك من اسس الغذاء ..

ومن جهـة اخـرى ..

نستطيع ان نرى حالات كثيرة ، لا تنطبق معها قواعد الغذاء ـ رغم صحتها ـ على انسان ما ، بل وقد تحدث فيه عكس المردود المأمول ..

فأين ، اذن ، يجد الانسان نفسه في غمرة هذه المتناقضات ، وكيف يستطيع أن يستدل على نظامه الغذائي الملائم ؟ ..

في اعتقادنا ـ على ضوء ما تقدم ـ ان احدا لن يوفق في الاشارة عليك بالغذاء الذي يلائمك مثلما تستطيع ـ انت نفسك ـ ان توفق .. وان أي نظام لا يتناسب مع رغباتك وطبيعتك ، لا يمكن ان يحقق لك فائدة تذكر .. فان احدى القواعد الاساسية في علم التغذية تقول بأن لا فائدة من اي غذاء اذا تناوله الانسان مكرها ..

اذن ..

من هذه النقطة نبدأ .. وتبدأ أنت ..

من الحقيقة القائلة انك ـ أنت ـ أدرى بنفسك ، وما يوافقها ، وانك ـ على ضوء ظروفك الصحية والمادية على السواء ـ تستطيع ان تختار لنفسك الغذاء الملائم من غير ان تشعر بأن هذا الغذاء قد فرض عليك فرضا من قبل انسان لا تعرفه ..

فكيف تفعل ذلك ؟..

اننا نقدم لك ـ في هذا الكتاب ـ الحقائق الرئيسية في أصول التغذية الصحية .. نقدمها لك مبسطة ، بعيدة عن الزخرف اللفظي ، أو التعبير العلمي المعقد .. نقدمها لك كما هي ، ونترك لك وحدك ان تختار لنفسك النظام الغذائي الذي يلائمك ولا شك ان هذه الطريقة اكثر فائدة وجدوى بالنسبة اليك ، لانك ستجد نفسك مسؤولا ـ تجاه نفسك ذاتها ـ عن تنفيذ برنامج وضعته ، وستجد نفسك ، بالتالي ، قادرا على تعديل هذا النظام ، وفق متطلبات صحتك وجسمك ، ووفق امكاناتك المادية والمعيشية ..

فاختر لنفسك ـ اذن ـ ما يحلو لها ..

الناشر

الفصل الاول
حقائق أساسية في التغذية الصحية

أول حقيقة يجب أن يدركها الانسان ، عند الحديث عن التغذية، هي ان كثرة الطعام أو قلته لا علاقة لهما بالفائدة التي يحصل الجسم عليها أو يحرم منها ..

وثاني هذه الحقائق ، ان نظام الحياة الخاصة للانسان يلعب دوره الهام في تقرير نوع الطعام الذي يحتاجه ، وعدد وجباته ، وطريقة تناوله .

وثالث هذه الحقائق ، ان جسم الانسان مكون من عدد معين من المواد العضوية التي لا بد ان تحافظ على كمياتها ونسبها في الجسم بصورة يؤدي معها نقصان احداها الى اختلال بناء الجسم ومن ثم الاصابة ببعض امراض سوء التغذية .

ورابع هذه الحقائق ، ان سوء التغذية ، لا يعني - بالضرورة - نقصان الغذاء وقلته ، بل انه تعبير يطلق على احدى حالات الحقائق الثلاث التي تحدثنا عنها ..

ان كمية الطعام التي يتناولها الانسان لا علاقة لها البتة في تقدير الفوائد التي يجنيها الجسم ، بل ان « مفردات » هذه الكمية ، ونوع المواد التي تشتمل عليها هي ما يجب الاهتمام به عند وضع برنامج مفصل للتغذية ..

ولا بد من ان يأخذ هذا البرنامج بعين الاعتبار ، طبيعة تكوين الانسان من جهة ، وظروف عمله من جهة أخرى ..

ففي حالة السمنة - مثلا - يجب البعد عن المواد الدهنية والنشوية ، بينما يجب الاهتمام بهذه المواد في حالة النحافة ..

وفي حالة كون الانسان يمارس عملا ذهنيا ، يجب الاكثار من المواد التي تحتوي على الفوسفور ، بينما يجب الاكثار من المواد التي تساعد على بناء خلايا الجسم في حالة كون الانسان يمارس عملا عضليا ..

أما النظام المثالي للتغذية ، فهو الذي يضع كل تلك الاعتبارات في تقديره ، فيعتمد عليها في تحديد نوع وكمية الطعام الذي يتناوله الانسان ..

ولا بد ـ هنا ـ من الانتباه الى ناحية شديدة الاهمية والحيوية ، وهي ان التغذية المثالية ، تحتاج الى جهاز هضمي سليم ، والى اسلوب في الحياة يتناسب ومتطلبات هذه التغذية ، وانه لا فائدة من أي برنامج غذائي لا يبدأ من هذه الحقيقة ..

● **المواد العضوية في الجسم :**

لقد ثبت ان جسم الانسان ، يحتوي على سبعة عشر عنصرا ، ـ من أصل اثنين وتسعين عنصرا يتألف الكون كله منها ـ وهذه العناصر هي :

١ ـ الاوكسجين ٢ ـ الايدروجين ٣ ـ الآزوت ٤ ـ الكالسيوم ٥ ـ الفوسفور ٦ ـ الكلور ٧ ـ البوتاسيوم ٨ ـ المغنزيوم ٩ ـ الصوديوم ١٠ ـ الحديد ١١ ـ الكبريت ١٢ ـ المنغنيز ١٣ ـ النحاس ١٤ ـ الفحم ١٥ ـ اليود ١٦ ـ الزنك ١٧ ـ الكوبالت .

أي ان الغذاء الذي نتناوله ، لا بد وان يحتوي على عنصر ، أو أكثر ، من هذه العناصر ، ومعنى هذا ، بالتالي ، ان برامجنا الغذائية يجب ان تستهدف سد حاجة الجسم من هذه المواد بصورة منظمة مدروسة ، وان نقص احدى تلك المواد هو السبب فيما نشكو منه من بعض الامراض ، أو الاعراض التي تعيق الجسم عن اداء وظيفته .

وبناء على الحقيقة التي أكدها العلم من وجود تلك المواد السبع عشرة في جسم الانسان ، وضع العلماء تصنيفا لهذه المواد ، يساعد على ادراك مدى حاجة الجسم لكل فئة من الفئات التي صنفت ، والتي قسمت الى .

أ ـ المواد البروتيئينية (أو الآحينيات) .
ب ـ المواد الدهنية .
ج ـ المواد الكربوهدرائية .
د ـ الاملاح المعدنية .
هـ ـ الفيتامينات .
و ـ الماء .

وقد حددت ميزات ومهام كل من هذه المواد على الشكل التالي :

● **المواد الدهنية :**

ـ تمد الجسم بالوقود اللازم لحركته ، فهي اشبه بالوقود الذي يزود السيارة بالقوة التي تحركها .

● المواد البروتينية :

– تساعد على بناء الجسم ، وهي المصدر الذي تستمد منه انسجة الجسم حياتها وتجددها ٠

وهذه المواد تتحول بعد الهضم الى احماض دهنية وكولليسترول فالاحماض لا تصلح للامتصاص الا بعد امتزاجها باملاح الصفراء أما الكولليسترول فانه سهل الامتصاص ٠

● المواد الكربوهدرائية :

– وهي احد المصادر الهامة التي يستمد الجسم منها طاقاته الحرارية والعضلية وبوساطتها يتم احتراق المواد الدهنية والبروتيئينية في الجسم ٠

● المواد المعدنية :

– وهي تعمل عملها الهام في بناء بعض انسجة الجسم وعضلاته وانتاج كريات الدم الحمرأء والبيضاء ، وهي لازمة لجميع اعمال الهضم وبناء الجسم ٠

● الفيتامينات :

– وهي المركبات الفعالة في وقاية الجسم من الاعراض المرضية٠

● المـــاء :

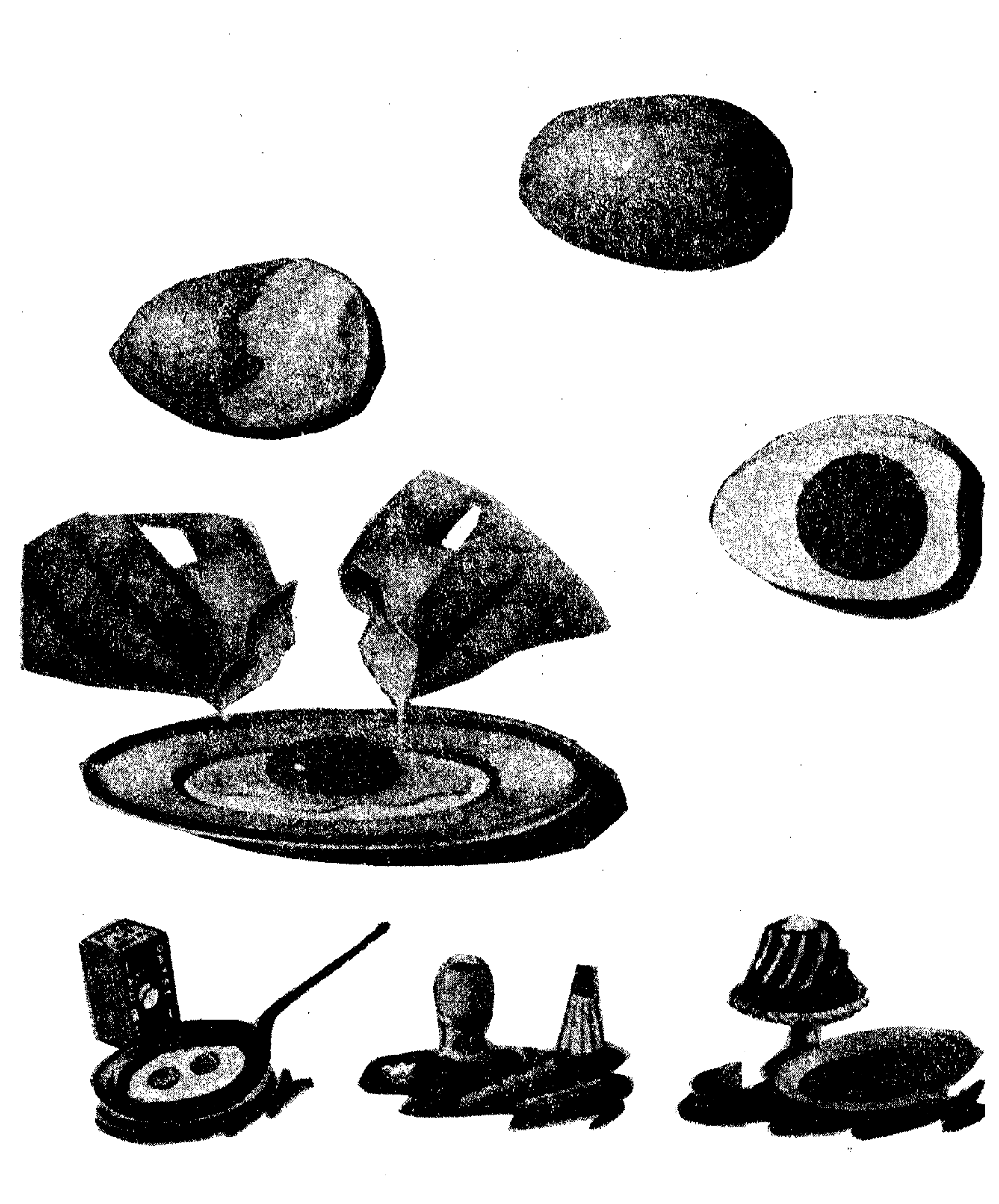
– وهو يشكل ثلثي وزن جسم الانسان تقريبا ، ويعتبر اهم العناصر التي تدخل في تركيب الخلايا والدم ، وتفعل فعلها في اذابة الفضلات على اختلاف أنواعها ، وفي تنظيم حرارة الجسم ، ويتزود الجسم بحاجته من الماء اما عن طريق « الشرب » أي بأن يتناول الانسان الماء والسوائل والاطعمة المختلفة التي يشكل الماء جانبا منها ، أو عن طريق تفاعل مختلف أنواع الغذاء التي يتناولها المرء ٠

● المقبلات :

– اما « المقبلات » كالبهارات والتوابل والمواد الحريفة ، فليس لها – في الواقع – سوى قيمة غذائية طفيفة جدا ، ولكن لها أثرها الفعال في اثارة الشهية وتحريض الغدد المختلفة على العمل ، وكذلك تنشيط المعدة في العمل ٠

ان المامنا بلمحة سريعة موجزة عن عملية الهضم ، كيف تتم

وما هي المراحل التي تمر بها ، يساعدنا في ادراكّ معنى كلّ ما نفعله في سبيل الغذاء ، سواء من حيث اختيار نوع الغذاء ، أو طريقـة تناولـه ٠



الفصل الثاني
جهاز الهضم ٠٠ صحته وأمراضه

ان عملية الهضم في ابسط تعاريفها هي عملية تحويل الطعام الى مواد غذائية قابلة للامتصاص والتمثل ٠ وهذا معناه ان الغذاء يجب ان يقبل الذوبان في (الماء) وان يكون تركيبه الكيميائي بسيطا يساعد جهاز الهضم على ان يؤدي عمله على الوجه الاكمل ٠

وتختلف طريقة هضم كل نوع من انواع المواد الغذائية ، بحسب تركيبها وبنيتها وطريقة تناولها وطبخها ، فبعضها يمر مرورا سريعا في الجهاز الهضمي ، وبعضها يحتاج الى تفاعلات متوالية تقوم بها الخمائر الهضمية والعصارات المتعددة التي يشتمل الجهاز الهضمي عليها في مختلف أجزائه واعضائه ٠

*** الطعام في الفم :**

يبدأ الطعام رحلته في جهاز الهضم من الفم ٠٠

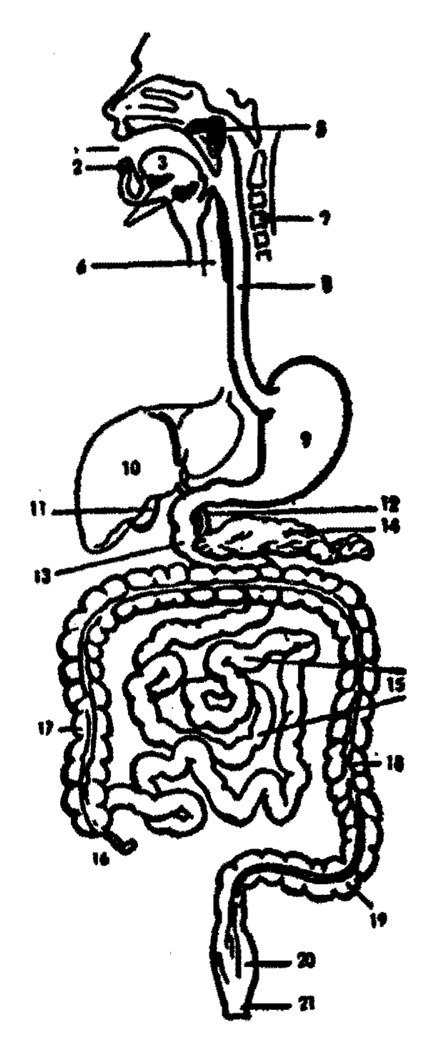
ومهمة الفم ، هي اعداد الطعام « للبلع » اعدادا جيدا سواء بواسطة الاسنان التي تطحنه ـ اي تمضغه ـ أو بواسطة اللعاب الذي تفرزه خمس زمر من الغدد ـ والذي يساعد على الانة الطعام من جهة ، والتفاعل معه بتحويل المواد النشوية الى نشويات ذائبة أو مواد سكرية ، وذلك لاحتوائه على خميرة « البينالين » ٠

ان غدد اللعاب هي : الغدتان النكفيتان ، وغدتا ما تحت اللسان، وغدتا ما تحت الفك الاسفل ، وتقدر الكمية التي تفرزها هذه الغدد من اللعاب بليتر ونصف الليتر في اليوم الواحد ٠

ان هذه المرحلة التي يقطعها الطعام في طريقه الى الجهاز الهضمي مرحلة على اكبر جانب من الاهمية ، وهي تحدد ـ الى حد بعيد ـ مصير الغذاء الذي نتناوله ، وهل يحقق غاياته في التغذية الصحية أم لا ٠٠

ان كثيرين يغفلون أهمية هذه المرحلة ، فنراهم يبتلعون الطعام ابتلاعا وبسرعة هائلة دون ان يتركوا له فرصة التفاعل مع اللعاب ؛ او اهم يبتلعونه كتلا صلبة بعض الشيء ، يحتاجون الى جرعة ماء معها لكي يسهل مرورها من « المريء » ٠٠

وهذا خطأ كبير ٠٠



الجهاز الهضمي

١ ـ الفم ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ـ
الغدد اللعابيـة ٦ ـ البلعـوم
٨ ـ المري ٩ ـ المعدة ١٠ ـ
الكبـد ١١ ـ الصفراء ١٣ ـ
الاثني عشر ١٤ ـ البانكرياس
١٥ ـ الامعاء الدقيقـة ١٦ ـ
الزائدة الدوديـة ١٧ ، ١٨ ،
١٩ ـ الامعاء الغليظـة ٢٠ ـ
الاعور ٢١ ـ الفتحة الشرجيه.

ان مضغ الطعام يجب أن يتم ببطء ، وعناية ، وان لا تقل عدد المرات التي تمضغ بها اللقمة الواحدة عن ١٥ ـ ٢٠ مرة ٠٠ بحيث تنتقل الى المعدة بسهولة تامة ودونما حاجة الى أي مجهود ٠٠

ومضغ الطعام بصورة جيدة ، يتطلب الاسنان الجيدة ٠٠ وهذه ناحية أخرى يجدر بنا ان تتدبرها ٠٠

واليك أهم ما يجب ان تعرفه ، وتتبعه ، بالنسبة لاسنانك :

*** ماذا تعرف عن اسنانك :**

ان نسبة المواد المعدنية في السن السليمة تبلغ نحو ٧٤٪ من وزنها ، وتغطي السن مادة صلبة تدعى « الميناء » أما المادة التي تغطيها الميناء فتدعى « التاج » ٠٠ والميناء أغنى من التاج بالمواد المعدنية ، اذ تبلغ نسبتها ٩٦٪ من وزنها تقريبا ، وتحوي نسبة ضئيلة جدا من « الفلور » الذي يعود اليه الفضل في اكساب الاسنان صلابتها ومتانتها ٠

والكلس عامل مهم في بنية السن ، وتتغذى الاسنان بحاجتها من الاملاح والمعادن بوساطة الدم ٠ ولذا يتوجب امداد السن بحاجتها من الغذاء عن طريق تناول المواد المحتوية على الكلس والمغنزيوم ، وتوفير الفيتامينات اللازمة لتقوية بنية الاسنان والمحافظة على سلامتها ، لان صحة الاسنان مستمدة من صحة الجسم نفسه ، فاذا كان الجسم سليما صحيح التغذية كانت الاسنان كذلك والعكس بالعكس ٠

ان نقص المادة الكلسية في غذاء الانسان يؤثر على الاسنان تأثيرا مباشرا ، وهذا هو السبب في الاعتقاد السائد بأن الحمل يسبب تلف الاسنان ، لان تكوين الجنين يتطلب كميات كبيرة من الكلس الذي يستمده من جسم الام ، فاذا لم تعوض الام هذا النقص بدت آثاره السيئة على أسنانها بشكل خاص ٠

ان العناية بالاسنان هي أولى النواحي التي يجب ايلاؤها اكبر جانب من الاهتمام عند وضع برامج التغذية الخاصة بك ٠٠

واليك هذه الوصايا التي تساعدك على حفظ اسنانك بحالة جيدة :

●● لا تغفل تنظيف أسنانك بالفرشاة والمعجون المناسب عقب تناول الطعام مباشرة ، وعقب تناول الحلوى بشكل خاص ، فاذا لم

يتيسر لك ذلك في الوقت المناسب ، فيجب ان تقوم بالمضمضة عـدة مـرات ..

●● استعمل فرشاة الاسنان استعمالا صحيحا وذلك بتنظيف الاسنان العلوية من أعلى الى أسفل ، اما الاسنان السفلية فتنظف بتحريك الفرشاة من اسفل الى اعلى ، أما الاسنان الجانبية فتنظف من الداخل الى الخارج ، ولا تنس تنظيف داخل الاسنــان والتأكـد من ان شعر الفرشاة قد تخلل الاسنان بشكل جيد .

●● يجب ان تكون فرشاتك جافة تماما عند استعمالها ولذا فلا تنس تجفيفها جيدا عقب استعمالها ، أما الفرشاة الملائمة فهي الفرشاة متوسطة الصلابة ، فلا هي قاسية جدا ، ولا هي لينة جدا .

●● لا تصدق ان المعاجين المستعملة تستطيع حفظ الاسنان من التسوس والتلف ، فان مهمتها هي جعل التدليك بالفرشاة سهلا ، وتبيض الاسنان ليس غير .

●● لا تحاول ـ مهما كانت الظروف ـ ان تكسر الاشياء الصلبة او فتح السدادات والاغطية باسنانك لان ذلك يعرضها للكسر .

●● لا تتناول المواد الساخنة والباردة على التوالي ، لان هذا يساعد على تكسر الاسنان بسهولة اكثر ..

●● لا تستعمل اسنانك في قطع الاسلاك او الخيطان او المسامير فكل هذا يسيء الى الاسنان ابلغ اساءة .

●● اذا اضطرت لخلع احد الاسنان ، فبادر في الحال الى تركيب سن اصطنـاعــي بدلا عنه ، لان وجــود الفــراغ بــين الاسنان يسبب تزحزح الاسنان عن مواضعها .

●● راجع طبيب الاسنان مرتين في السنة على الاقل ، لكي يفحص لك اسنانك ويقوم باصلاح التالف منها فورا كيلا تمتـد عدوى التسوس الى الاسنان الاخرى .

●● القاعدة التي يجب ان تتبعها حتما طول حياتك هي : لا تلجأ الى الفراش قبل ان تنظف اسنانك جيدا ، لان الليل هو الفرصة الذهبية للجراثيم كي تنمو وتفتك بالاسنان .

●● يستحسن ان تنظف اسنانك بمحلول الملح ولو مــرة في الاسبــوع .



ـ الاسنان الاصطناعية :

هناك كثيرون يدهشهم ان يكثروا من الطعام المنظم المغذي ، ومع هذا فلا يكاد يؤثر ذلك على صحتهم ، فيحارون في تعليل هذه الظاهرة ، جاهلين ـ او متجاهلين ـ ان اسنانهم التالفة هي السبب في عدم الافادة من الغذاء الذي يتناولونه على الوجه الاكمل ٠

فاذا كان المرء مصابا بتلف الاسنان ، فان من الضروري ان يعرف ان جسمه لن يتمكن من الاستفادة من الغذاء الذي يقدمه له الا اذا اصلح اسنانه بشكل يمنع الجراثيم المتجمعة فيها من الانتقال الى داخل الجسم ، ويساعده على مضغ الطعام بشكل ملائم ٠

وهناك حالات كثيرة ، يتوجب معها الاستعاضة عن الاسنان الطبيعية بالاسنان الاصطناعية كتلف الاسنان بشكل لا يجدي معه أي اصلاح ، او التهاب لب السن وتعفنه المزمن ، او التهاب الفكين ، أو اضطراب نظام الاسنان ، لاسباب مختلفة ، أو وجود خراج في اللثة أو السن ٠٠

هناك من هم مصابون ببعض هذه الحالات او احداها ، ومع هذا يتحملون آلام الاسنان التي تفوق أي ألم عرفه الانسان في حياته ، ويتحملون ـ أيضا ـ نتائج اهمالهم ، ويتركون اجسامهم عليلة ناقصة التغذية دون ان يحاولوا القضاء على اساس العلة ، وهو استعمال الاسنان الاصطناعية ٠

ان استعمال الاسنان الاصطناعية ـ حتى لصغار السن ـ ليس عارا ، وليس سببا في شعورهم بالخجل او النقص ، لان كثيرا من الشعوب تلجأ الى استعمال الاسنان الاصطناعية حتي ولو لم يكن بأسنان افرادها شيء ، وذلك ليقينها بأن الاسنان هي أساس اكثر العلل التي تصيب الانسان ٠ ومع ان هذا الرأي مبالغ فيه ـ فلا شيء يعدل الاسنان الطبيعية السليمة ـ الا ان استعمال الاسنان الاصطناعية يصبح ضرورة لا مندوحة عنها اذا ما تطلبت الحاجة ذلك ٠٠ ولعل من دواعي اطمئنان « الخائفين » من استعمال الاسنان الاصطناعية ان يعلموا أن ثلاثة ارباع نجوم السينما في هوليوود يستعملون الاسنان الاصطناعية !! ٠٠

خلاصة القول هنا :

ان الاسنان ، سواء كانت طبيعية او اصطناعية ، لا بد ان تكون سليمة تماما لتتم عملية الهضم على الوجه الاكمل ٠

* المعـــدة :

المعدة هي أهم المراحل الرئيسية في عملية الهضم ·· لان القسم الاعظم من العملية يتم فيها ·

حين يصل الطعام الى المعدة يختلط بالعصارة التي تفرزها وهذه العصارة تحتـوي علـى حامض الكلوردريك وعلـى خمائر الببسين ، والليباز والرينين ··

فخميرة الببسين تحول المواد البروتينية الى مواد ذائبة ، فهي تميع تلك المواد لتجعلها قابلة للامتصاص ، اما خميرة الليباز فانها تحول المواد الدهنية الى مواد اولية ، بينما تعمل خميرة الرينين على تخثير اللبن وترويبه (وهذا هو السبب في ان قيء الرضيع يخـرج متخثرا) · وفي نفس الوقت يعمل اللعاب عمله المعتاد فـي المواد النشوية ·

ان المدة التي يقضيها الطعام في المعدة تتراوح بين ساعة واحدة وخمس ساعات ، ولهذا كان لتنظيم مواعيد الطعام أهميته القصوى، لان تناول الطعام في أوقات متقاربة ـ وهو ما يسمى ادخال الطعام على الطعام ـ يمنع المعدة من القيام بعملها بصورة منتظمة فتضطر الى افراز العصارات بدون نظام وهذا يؤدي الى تلبكها وارتباكها ·

والمعدة ـ بعد هذا ـ تعتبر عضوا عضليا مبطنا مـن الداخل بغشاء مخاطي ، وتقوم بحركات انبساطية وانقباضية تساعد على اتمام عملية الهضم واذابة المواد الصالحة من الغذاء ·

* صحة المعـدة :

المحافظة على صحة المعدة ، والمبادرة الى عـلاج امـراضها وعوارضها ، من أهم ما يجب ان يعنى به الانسان ، لان لها ـ كما هو معلوم ـ دورها الحاسم في عملية الهضم ··

ولا بد من اتباع الوصايا الصحية اللازمة التـي تحفظ للمعـدة سلامتها ، وتساعدها على اداء عملها على أكمل وجه ··

وأهم ما يجب ان تلاحظه في هذا الشأن :

●● لاتبتلع الطعام قبل التأكد من ليونته وسهولة انزلاقه الى المعدة دونما حاجة لتناول السوائل لهذه الغاية ·

●● تناول طعامك في اوقات منتظمة محددة ، فهذا يساعد المعدة على تنظيم عملها بشكل مريح لان اضطراب اوقات الطعام يؤدي ـ بشكل طبيعي ـ الى اضطراب افراز المعدة لعصاراتها ، وبالتالي اضطراب عملية الهضم كلها ··

●● بعض الناس لا يحلو لهم الطعام الا وامام اعينهم صحيفة أو كتاب ، وهذا خطأ كبير له دوره في اضطراب عمل المعدة لان اتجاه التفكير الى غير الطعام يقلل من نشاط المعدة فتقل - بالتالي - افرازاتها وعصاراتها •

●● عندما تجلس الى الطعام انفض عنك جميع همومك لان التفكير المتواصل يسبب تهيج اعصاب المعدة ، فتزداد حركتها ويزداد بالتالي افرازها ، وهذا يسبب الالم للمعدة ، ثم يؤدي الى اصابتها بالقرحة •

●● خلافا للاعتقاد الشائع ، لا تتناول الماء أثناء الطعام ، لان كثرة تناول الماء تضعف تأثير عصارة المعدة ، ولذا فيجب تناول الماء قبل نصف ساعة من الطعام ، أو بعد ثلاث ساعات ، كذلك لا يجوز تناوله قبل الطعام مباشرة لانه يجرف العصارة المعدية التي تكون المعدة قد افرزتها بانتظار الطعام •

*** امراض المعـدة :**

اشهر امراض المعدة هو القرحـة •• واسبابها هـي نفسها الاسباب التي نهينا عنها ، أي اهمال الاسنان ، والهم والتفكير ، واضطراب مواعيد الطعام • اما اعراضها فهي تلف الغشاء المخاطي الذي يبطن المعدة •

وللوقاية من القرحة ما عليك الا اتباع التعليمات الواردة آنفا •

أما امراض المعدة الاخرى فهي مرتبطة بأمراض أخرى تتوضع في أعضاء أخرى من جهاز الهضم وسيرد ذكرها فيما بعد •

ومن الاعراض التي تصيب المعدة عارض يدعى « هبـوط المعـدة » ••

والمقصود ان استعمال تعبير « هبـوط المعـدة » لا يخلو من الخطأ ، والاصح ان يقال « تمدد المعدة » •• لان ذلك هو الوصف الصحيح للعارض •

وأسباب تمدد المعدة وجود عائق يمنع الطعام من الانتقال الى « الاثني عشر » •• واعراضه : ضعف الشعور بالجوع ، وطول مدة الهضم ، والشعور بثقل في المعدة ، وصدور أصوات « مسموعة » عن المعدة ، وتصاعد رائحة كريهة من الفم واتساخ اللسان بسبب تخمر الاطعمة داخل المعدة ، وقد يؤدي ذلك ا أيضا ، الى الاصابة بالتشحم ، والى القيء الحاد المتواصل •

وبشكل عام يمكن للطب ان يشفي من هذا العارض ، اما دوائيا واما جراحيا ، ولكن الممكن اكثر من ذلك هو اتقاء الاصابة بتمدد المعدة ، وهنا نرى أنفسنا نعود من جديد الى الشرط الاول في الهضم الجيد وهو المضغ الجيد ، ثم بمعالجة الاسنان التالفة •

ولعلاج هذا العارض - في ابسط حالاته - يمكن اللجوء الى الحمية ، والى الرياضة لتقوية الجدار البطني ، كذلك يوضع حزام - يصنعه اخصائي - لرفع المعدة المتمددة ، ولا بد - هنا - من الاشارة الى وجوب ارتداء الحزام طوال اليوم ، ولا صحة لما يقال بأن الجراحة تفيد في رفع المعدة المتمددة لان مهمة الجراح اذ ذاك تتمثل في رفع العائق الذي كان يسد الفتحة الموصلة بين المعدة والاثني عشر •

*** الامعاء :**

بعد ان يهضم الطعام في المعدة يكون قد تحول الى كتلة لينة تدعى « كيموس » ، فيجتاز الباب الثاني للمعدة - ويدعى البواب - ويتجه الى المعي الاثني عشر فيختلط بعصارات الامعاء الدقيقة والبانكرياس والصفراء •

ان عصارات البانكرياس تعتبر من أهم العصارات التي يمر بها الطعام ، فهي تحتوي على عدة خمائر تحول كل نوع من انواع الغذاء الى مواد قابلة للامتصاص •

أما « الصفراء » فهي المادة التي تفرزها الكبد ، وتصب في الاثني عشر او تختزنها المرارة ثم تنصب في الاثني عشر بتأثير هورمون « كوليسيستوكينين » الذي تفرزه الامعاء الدقيقة ، وللصفراء خاصة قلوية التفاعل ، وهي تحتوي على أملاح واصبغة صفراوية واملاح غير عضوية والليستين والكولليسترول •• ان الاملاح الصفراوية التي تحتوي عليها « الصفراء » تساعد على هضم المواد الدهنية والفيتامينات الذائبة في المواد الدهنية كالفيتامين (أ) و (د) و (جـ) •

وتحتوي عصارة الامعاء الدقيقة على خمائر ذات أهمية كبرى في عملية الهضم وتساعد على تحويل الاغذية الى مواد قابلة للامتصاص •

*** ماذا تعرف عن المرارة :**

المرارة كيس صفراوي صغير معلق تحت الكبد في نهاية المسالك البولية ومهمة هذا العضو هي ان يتلقى افراز الصفراء من الكبد فيجمعه ثم يجعله يصب في الاثني عشر عند الحاجة •

ومن أهم ما يصيب المرارة من الامراض حالة تعرف « بكسل الطرق الصفراوية » ، وتبدو لنا هذه الحالة عندما تحتفظ المرارة بالصفراء التي يفرزها الكبد ـ وتبلغ ليترا في اليوم ـ فلا تحولها انى الامعاء ، وتكون نتيجة ذلك زيادة حجم المرارة بسبب احتفاظها بالصفراء التي تحتاج اليها الامعاء في مساعدتها على الهضم ، فضلا عن أن ذلك يسبب اختلال الوظائف العضوية الطبيعية للامعاء، لان القاعدة تجري على ان تنصب الصفراء في الامعاء حال وصول مواد غذائية جديدة الى الامعاء •

ويحدث أيضا أن الصفراء تتسرب الى الدم وهذه حالة تسيء الى الصحة العامة ابلغ اساءة •

وفي كل الحالات تكون اعراض كسل الكيس الصفراوي ضعفا عاما في القوى ، وشحوبا في الوجه ، وشعورا بعدم الهضم بشكل جيد ، وبتعكير المزاج ، والصداع القوي الذي لا تفلح الحبوب المسكنة في شفائه •

ويعمد الطبيب في العادة الى اعطاء المريض انبوبا من المطاط يبتلعه بسهولة وبحقنة من « المانيزا » تفرز المرارة بعدها موادها الصفراوية •

ان علاج مثل هذه الحالة يتطلب ـ بالدرجة الاولى ـ معرفة دقيقة باسباب وكيفية العامل المرضي ، لان الادوية التي نتناولها لعلاج أحد أعضاء الجسم قد يضر بعضو آخر اذا لم نكن عارفين بنوع المرض وحدوده ومعالمه ، وبشكل عام يكون الهدف الاول في حالة كسل المرارة منع الالتهاب من ان يصيبها ، ثم مساعدتها على معاودة العمل بشكل طبيعي ملائم •

وفي حال وجود مثل هذا العارض المرضي يتوجب ـ قبل كل شيء ـ عدم تناول الاطعمة الدسمة ، والاطعمة الدهنية بشكل خاص ، ويفضل ان يوضع برنامج الحمية باشراف الطبيب •

أما الاغذية الطبيعية التي تساعد المرارة على التقلص **فأهمها** : زيت الزيتون والحليب وصفار البيض •

* ماذا تعرف عن الغازات :

ان الغازات وما تسببه للانسان من ضيق وازعاج وألم ، تعتبر احدى المشكلات الهامة التي يشكو منها الكثيرون ..

ان المصابين بالغازات ، يشعرون بالانتفاخ بعد تناولهم الطعام ويترافق هذا الانتفاخ مع ثقل والم في المعدة ، فيحل المصاب حزامه ، ويشعر بأن تنفسه قد ضاق ، وبأن قبضة حديدية تعتصر قلبه ، فيظن ان هذه الاعراض دليل على اصابته بالخناق ، مع انها - في الحقيقة - ناجمة عن اصابته بالغازات ..

والغازات مرتبطة بأكثر من سبب ومنشأ ، فهي مرتبطة - من جهة - بعسر الهضم ، وهذا مرتبط بالاسباب التي سبق لنا ان ذكرناها ، بالاضافة الى ارتباطه بما يسمى « الاستهواء » او « الاسترواح » أو « ابتلاع الهواء » . وهناك بعض الاغذية التي تسبب تكون الغازات وما يتبعها من روائح كريهة ، كما أن التهاب الكولون قد يكون هو السبب .

فكيف تتقي الغازات ؟..

كما قلنا في مكان آخر من الصفحات السابقة ، يكون العلاج باتقاء الاسباب ، فاذا عرفنا هذه الاسباب عمدنا الى تلافيها ، ثم عمدنا الى تنظيم برنامج مدروس للتغذية والى اتباع بعض الوصايا الصحية وهذه اهمها :

- نظم طعامك ومواعيده وامضغه مضغا جيدا .
- دع الهموم والتفكير المتشائم وخاصة أثناء الطعام .
- استلق بعد الطعام لمدة ربع ساعة أو نصف ساعة ، دون ان تفكر في اشياء مزعجة .
- تناول ، بمشورة الطبيب ، بعض الحبوب المهدئة للاعصاب .
- يمكنك تناول بعض الاعشاب المساعدة على طرد الغازات كالمليسا والكمون والنعنع والشمر واليانسون .
- تناول المياه المعدنية او بعض المواد الملينة بعد استشارة الطبيب .

* **التهاب الكولون :**

ان كثيرا من الآلام الحادة التي تصيب البطن ، في مناطق متعددة ، يكون مردها الى وجود تشوهات غـير طبيعية في الكولون٠٠ والكولون هو ما يعرف ـ أيضا ـ بالامعاء الغليظة ٠٠ ومع ان الامعاء الدقيقة أطول بما لا يقاس من الامعاء الغليظة الا انها لا تتسبب في الآلام التي يسببها الكولون ، لان الكولون سريع التهيج والاستجابة للالتهابات ٠٠ مما يسبب تلـك الآلام التي يجهـل الكثيرون مصدرها ٠

والكولون ، في حالات التشوه ، قد يكون عرطل كبيرا ٠٠ أو يكون متمددا ، أو يكون في وضع غير طبيعي أو في حالة هبوط ، وقد تصاب اغشيته باكياس قد تؤدي الى مضاعفات ٠٠

ان التهاب الكولون لا يسبب خطرا يستدعي تدخل الجراح ، ـ الا في بعض الحالات الخاصة ـ ويمكن علاجه باستعمال بعض الادوية التي يصفها الطبيب ٠

اما اسباب الالتهاب فقد تعود الى وجود طفيليات في الامعاء (وهذا بالنسبة للاطفال بشكل خاص) او في المعدة ٠٠ ولذا فان الطبيب يتحرى عن وجود هذه الطفيليات في البراز عندما يبدأ علاجه لالتهاب الكولون ٠٠

وقد يكون سبب الالتهاب ، خطأ في طريقة التغذية ذلك ان بقايا الطعام تصل الى الكولون عند نقطة التقائه بالامعاء الدقيقة وهي مؤلفة من المـاء والحموض الدهنيـة والنشاء والسكـريات ، فتهضمها جراثيم الكولون عن طريق التخمر وفي هذه الحالة يفرز غشاء الكولون مواد قلوية تتفسخ ببطء اثناء انزلاقها عبر الكولون فاذا كان الطعام محتويا على كميات كبيرة من السكريات والنشاء لقيت جراثيم الكولون صعوبة في هضمها ، وتسبب في ذلك حدوث آلام وغازات ، وبراز لزج ذي رائحة حادة ٠ وفي حالة اخرى ٠٠ اذا كان الطعام محتويا على كميات كبيرة من اللحوم والاسماك فانها تصل الى الكولون وهي غير مهضومة تماما ، فتتفسخ بدورها مع نشويات الكولون ، وهنا يحدث التهاب تفسخي ، يبدو على شكل امساك حاد ، مع اسهالات مفاجئة ، وآلام في الجانب الايمن ويمكن علاج هذه الحالات بسهولة تامة ، وبشكل مضمون تماما ، بالتزام الاعتدال في كميات الطعام التي نتناولها ، وبالمضغ الجيد والنظام المناسب ٠

وقد لوحظ ان التهاب الكولون يصيب النساء اكثر من الرجال ، ولعل السبب في ذلك هو وجود ملحقات واقعة بين الكولون والجهاز التناسلي للمرأة ، ولذا فان التهاب الكولون يرافق بعض اضطرابات الجهاز التناسلي كعدم انتظام العادة الشهرية اذ تصاب بعض السيدات به لذلك السبب ، أو بسبب التهاب الرحم ، أو بسبب وجود اختلال في الجهاز العصبي السمباتي لانه يكون في المرأة أضعف منه في الرجل ، والجدير بالذكر هنا ان التهاب الكولون المزمن يشفى من تلقاء نفسه متى بلغت المرأة سن اليأس ٠

واخيرا ، فان احد اسباب التهاب الكولون قد يكون ذا علاقة بالحالة النفسية والعصبية للانسان ، ولعل هذا التنويه المستمر عن الحالة النفسية والعصبية ، يفيدنا عن مدى اهمية هذه الناحية في سلامة الجهاز الهضمي وادائه لوظيفته على الوجه الاكمل ٠

ولا بد لنا من الاشارة الى ان استعمال المسهلات في علاج التهاب الكولون خطأ ، اذ يعمد البعض الى تناولها باعتبار ان الامساك يرافق التهاب الكولون ٠٠ ان تعاطي المسهلات لا يجوز ـ قطعا ـ ان يتم بغير امر الطبيب في هذه الحالة ، ويسمح باستعمال زيت البارافين الذي ينظف الامعاء من غير ان يثيرها ٠

*** الامساك :**

والامساك حالة شائعة جدا بين الناس ، وهو يترافق بالاضطرابات الهضمية ، واعراضه : نقص الشهوة ، وانتفاخ البطن والمعدة وكثرة الغازات واتساخ اللسان ، وشيء من الصداع ، وهو ـ أي الامساك ـ يعتبر مسئولا عن بعض الامراض الجلدية كالشري والاكزما وحب الشباب ، وقد يتسبب في شعور المصاب بالضجر والقلق ، فيغدو حساسا سريع الغضب ، كما انه قد يصاب بالارق ، والكابوس ، والاحلام المزعجة ٠

ومرة اخرى نردد القاعدة الصحية الذهبية القائلة بأن علاج أحد الامراض يجب ان يكون بعلاج أسبابه وليس بمجرد تهدئته وتجميده ٠٠ وفي حالة الامساك كثيرا ما نرى الذين يلجأون الى المسهلات والملينات ، وهذا خطأ ٠٠ لان الاعتياد على استعمال هذه المواد يجعل الانسان لا يفارقها طول حياته ، وفي هذا ما فيه من الاضرار بالصحة ، وجعل الجهاز الهضمي يكسل عن اداء وظيفته اعتمادا منه على تلك الادوية ٠

قد يكون سبب الامساك عائدا الى وجود اكياس « الدسنطاريا » أو قد يكون قصورا في الكبد ، ولا بد من استشارة الطبيب ثم البدء بعلاجها فورا ..

والحديث عن الامساك يجرنا الى حقيقة هامة هي ان كثيرين لا يلبون حاجة امعائهم بافراغ ما فيها من فضلات في الوقت المناسب .. فاذا تكرر ذلك كانت نتيجته ان تفقد الامعاء خاصة الاعلان عن الرغبة في التبرز ، وبهذا تجف الفضلات وتركد ، وتكون النتيجة هي الاصابة بالامساك المزمن ..

اذكر هذه القاعدة :

●● استجب لرغبة امعائك عند اعلانها عن رغبتها في طرح فضلاتها ولا تغالبها .

●● تعود على ترحيض امعائك كل صباح ، عقب النهوض من النوم ، حتى ولو لم تكن بك حاجة الى ذلك ، وبعد بضعة أيام تعتاد الامعاء على طرح فضلاتها في ذلك الموعد ، وبهذا ينتظم عملُ جهازك الهضمي .

●● تناول ، فور الاستيقاظ ، كأسا من الماء البارد ، فهذا ينبه الجهاز الهضمي ويجرف الفضلات المترسبة ويساعد على التبرز بسهولة .

●● ليكن غذاؤك حاويا على كميات وفيرة من « السيللوز » فهو ذو خاصة مكافحة للقبض ، وقلِّ من تناول القهوة والشاي لان لهما خاصة تحريض الامعاء على الامساك .

※ الدوسنطاريا :

كلمة « دوسنطاريا » يونانية الاصل ، مؤلفة من مقطعين : « ديسي » – ومعناها اضطراب الوظيفة – و « انترون » ومعناها الامعاء ، فالكلمة اذن معناها اضطراب وظيفة الامعاء .

اعراض الدوسنطاريا هي : الاسهال المصحوب بالدم والمخاط.. اما اسبابها فهي اصابة الامعاء الغليظة بتقرحات تسببها الجراثيم والطفيليات الميكروبية والاميبية والبلهارسية والبلانتيدية .. وهذه الجراثيم تتكاثر بسرعة متنقلة بوساطة الاطعمة الملوثة ، وبخاصة الخضار والالبان ، وكذلك بوساطة الذباب ..

وتسيء الدسنطاريا الى الاطفال اساءة مزعجة ، فهي تصيب الغشاء المعوي وتسبب اسهالا مصحوبا بالدم وتستطيع الام الواعية أن تلاحظ ذلك اذا رأت في كمية البراز القليلة الذي يتكون من مادة تشبه « الجيلاين » مادة ذات لون احمر .

ان المصاب بالدوسنطاريا يشعر بالالم عند البراز لانها تصيب - في الغالب - الجزء الاخير من الكولون •

يسبب الدوسنطاريا الاميبية طفيلي أولي وحيد الخلية يطلق عليه اسم « الاميبيا » يتحرك حركة متموجة • يدخل الاميبيا بين الخلايا ويتكاثر تحت غشاء الكولون ، وبذلك تتكون تقرحات منفصلة بعضها عن بعض ، وهذا الانفصال يميز الدوسنطاريا الاميبية عن نوع آخر من هذا المرض يدعى « الدوسنطاريا الباسيلية » ، والنوع الاول يعتبر اخف وطأة من المرض الثاني ، فعدد مرات الخروج أقل ، وقد تتسبب الدسنطاريا الاميبية بأنها تحدث اسهالا بدون دم يعقبه الامساك ، وبذلك تخفي أعراضها الحقيقية عن المريض ، وتظل مختبئة في امعائه الى ان تنتقل الى الكبد فتسبب التهابا كبديا حادا مصحوبا بدم غزير في منطقة الكبد مع ارتفاع درجة الحرارة ، واذا أهمل امر هذا المرض تحول الى خراج في الكبد •

وهناك نوع آخر من الدوسنطاريا ، يدعى « البلهارسيا » او « الدوسنطاريا البلهارسية » ، وتسببه دودة البلهارسيا التي يحملها الانسان بواسطة الجلد اذا كان فلاحا يروي الارض ، أو اذا اغتسل بماء قناة راكدة حيث تكثر القواقع المسببة للعدوى ، وبعد ان تدور « المذنبات » التي تنتقل الى الجسم في الدورة الدموية تستقر في احد الاوردة وتضع بيوضها على جدران الامعاء الغليظة ، وخاصة المستقيم ، فتسبب تقرحات تفتح الباب الى الاصابة بأمراض أخرى ، لانها تسلب الانسان غذاءه ، وخاصة الفيتامينات، فيصاب بمرض « البلاجرا » ••

وهناك نوع نادر من الدوسنطاريا ، يسببه طفيلي ذو خلية واحدة يدعى « البلانتديوم » وهو مكسو باهداب تحركه ، فيغزو الامعاء الغليظة ويحدث التقرحات المعهودة ، ولكنه - كما قلنا - نادر الوقوع حتى في البلاد التي تعتبر فيها البلهارسيا بأنواعها من أمراضها المزمنة •

كيف نتقي الدوسنطاريا ؟••

ان العناية بنظافة الطعام هي السبيل الاول لاتقاء الدسنطاريا، فان طهي الطعام كفيل بقتل الجراثيم المسببة للمرض ، ومن أهم الواجبات التي يجب اتباعها في البلاد الحارة غلي اللبن الذي قد ينقل الميكروبات المسببة للدوسنطاريا أو بعض انواع الحمى •

وكذلك تطهير الخضراوات ، وخاصة الخس الـذي كثيرا ما نرى قواقع البلهارسيا عالقة به ، فاذا كان هذا شأن هذه القواقع المرئية ، فكيف يكون شأن الجراثيم الاخرى العالقة بالخضراوات والتي لا تراها العين المجردة ؟..

ان من احسن الوسائل فائدة في القضاء على هذه الجراثيم والطفيليات غسل الفواكه والخضراوات بمحلول « البرمنغنات » ثم بالماء النظيف .

ومن المستحسن ايضا تسخين الخبز قبل تناوله .. وان وجود البراد الكهربائي في المنـزل ، يفيد في حفظ الطعـام مـن التلوث ويمنع تكاثر الجراثيم .

ولا بد لنا - ايضا من أن نشير الى الحشرات .. فان لهـا دورها الكبير في الاصابة ونقل العدوى ، وقد وجدت في جوف كثير من أنواع الحشرات المنزلية ، ميكروبات الدوسنطاريا وأكياسها ، ولذا فلا بد من استخدام جميع الوسائل للقضاء على الحشـرات قضاء مبرما - كالصرصار والذباب وغيرها - وذلك برش مسحوق د. د. ت. على البلاليع والمراحيض بشكل منتظم ، مع اتخـاذ الاحتياطات اللازمة كيلا يصيب هذا المحلول الطعام الذي يـراد حمايته من التلوث بالجراثيم .

أما علاج الدوسنطـــاريا ، فيجب ان يتم باشراف الطبيب وعنايته ، فقد تقدم الطب الحديث تقـدما مدهشا في علاج هذا المرض ، بحيث توفرت في الصيدليات أدوية عديدة لكل نوع من أنواع الدوسطاريا ، ولا بد - قبل استعمالها - من أن يحدد الطبيب نوع الدواء الواجب استعماله حسب نوع المرض .

*** التهاب الزائدة الدودية :**

ان الالتهاب الذي يصيب الزائـدة الدودية يكون مرده - في الغالب - الى ضعف مقاومة الجســم بسبب الافراط في الطعام والشراب ، أو بسبب الامســاك أو التعرض للبرد باستمرار أو الانهماك في العمل أو الشعور الدائم بالهموم والقلق ، فتهـــاجم الزائدة جراثيم الالتهاب - وهي غالبا جراثيم صديدية - وهناك أيضا من يكون لديهم استعداد وراثي للالتهاب ..

أعراض الالتهاب وجود ألم في اسفل الجزء الايمن من البطن ، مع شعور بالضيق ، ويزداد الالم عنـــد الضغط على المنطقة ،

ويصـاب المريض أيضا بفقد الشـهية للطعام والامساك والتجشؤ المتواصل ، والتقيـؤ ، ويثني طرفـه السفلي الايمـن ، وتزداد حدة الالم اذا سعل أو أخـذ نفسا عميقا ، وقـد يرافق ذلك شعور بالقشـعريرة ، وقـد ترتفع ايضا درجة الحـرارة حتى تصـل الى الاربعـين ..

وليس معنى هذا ، ان كل شعور بالالم في البطن مرده الى التهاب الزائدة ، ولا بد من استشارة الطبيب قبل اتخاذ أي اجراء وخلال ذلك لا يجوز اعطاء المريض مسهـلا لانه يحرك الامعـاء فتنفجر الزائدة ، ومن المناسب اعطاء المريض حقنة بالماء الدافىء والصابون ريثما يحضر الطبيب مع كمـادات مثلجـة ، أو بالماء البارد ، على البطن .

وقد يصبح الالتهاب مزمنا فيسبب مغصا أو نوبات من الالم، أو عسرا في الهضم ، وقد يلجأ الاطباء الى اعطاء بعض الادوية ، وان كان المألوف ان يكون العلاج جراحيا أكثر منه طبي . وبخاصة في حالة انفجار الزائدة .

* الاسهـال :

ان الاسهال هو أهم أعراض سوء التغذية وقد يكون سببه أيضا حدوث انقباض في الامعاء بسبب الخضوع لمشـاعر الهم والحـزن .

تزداد نوبات التبرز في حالة الاسهال ، وقد تترافق بوجود ألم في المعـدة او الامعاء ، وقـد يبدو هذا الالم عـلى شكل مغص ، مع فقـد الشهية للطعـام وارتفاع درجـة الحـرارة والشعـور بالظمـأ .

وقد يحدث الاسهال ، أيضا ، بسبب الافراط في تناول الاغذية الملينة ، أما اذا استمر الاسهال مدة طويلة واصبح مزمنا ، فيكون سببب وجود بعض الطفيليات والجراثيم .

ويجب في حال الاصابة بالاسهال تجنب تناول الفواكه والخضار النيئة - ويستثنى من ذلك البرتقال - ويجـب اجتناب المرطبات والاطعمة الدسمة والتوابل .

لعلاج الاسهال يجب القضـاء على أسبابه ، ويكون ذلـك بمراجعة الطبيب ، ويخفف المغص بعمـل حمام ساخن أو وضع كمـادات ساخنة على البـطن ، أما الاسهال فيلطف بعمل حقنة شرجيـة .

* **الاكزمــا :**

مع ان الاكزما مرض جلدي الا ان اسبابه تعود الى ما يتناوله الانسان من طعام ، فهناك بعض الناس الذي يتحسسون ببعض الاطعمة ، أو يتناولون كميات من « الماء العسر » ـ وهو الماء الذي يحتوي على نسبة كبيرة من الكلس ـ وقد يكون السبب أيضا استعمال صابون ذي مواد دهنية قليلة ، أو وجود أمراض جلدية اخرى ذات منشأ جرثومي ، او بسبب مواصلة غمس الايدي في مواد مهيجة للجلد ، كما هي الحالة لدى المصور الفوتوغرافي الذي يستخدم مواد كيماوية في تظهير الصور أو العجين لدى الخباز ، أو الاسمنت لدى البناء أو الكلس لدى النقاش الخ ... وتنتشر الاكزما أيضا لدى المصابين بأمراض البول السكري ولا بد لنا من القول هنا أن وجود احمرار في الجلد هو دليل على وجود مرض قد يكون سببه كسل بعض أعضاء جهاز الهضم عن القيام بعملها على الوجه الاكمل .

ويتوجب على المصاب بالاكزما استشارة الطبيب الذي يضع له برنامجا للعلاج ، ويمنعه من تناول المواد النشوية والسكر والقهوة .. ومن الضروري عدم استعمال أي علاج دون استشارة الطبيب الذي يعود اليه وحده تقرير نوع الدواء الواجب أخذه .

* **الكليتــان :**

الكليتان هما أهم الاجهزة التي تتولى تنقية الدم من الفضلات السامة التي توجد فيه ، وهما تقعان على جانبي العمود الفقري في أسفل الصلب ، وتتكونان من أنابيب دقيقة متصلة بالتجويف المسمى بالحوض المتصل بالمثانة ، وهذا الاتصال يتم بوساطة انبوبتين طويلتين تسميان بالحالب الذي يبغ طوله قرابة الثلاثين سنتيمترا .

تتولى الكليتان عزل الفضلات والماء الزائد عن الدم ، وهذا الماء يقدر بلتر ونصف أو ليترين يوميا ، وتتبع زيادة الكمية أو نقصانها ، ما يتناوله الانسان من ماء أو سوائل أو أطعمة ، كما تتوليان عزل المواد التي لا فائدة منها للجسم منها كحمض البوليك وأملاحه والاملاح الفوسفاتية والكلسية ، وكذا فضلات بعض الاطعمة كالمواد الزلالية واللحوم .. ومعنى هذا ان الافراط في تناول أطعمة من هذا النوع نتيجة أرهاق الكلى .

وقد تصاب الكلى بالمرض في حالات الحصبة والدفتريا ، وكذا تسبب تناول بعض المواد كالكحول والسليماني وكلورات البوتاس والتربنتين ••

في هذه الحالة تصاب الكلى بالالتهاب ••

وهذا الالتهاب يختلف باختلاف حالته •• فقد يكون حادا أو مزمنا •• وقد يبدأ حادا ثم يصبح مزمنا •• وأعراضه هي اصفرار الوجه وانتفاخه ، وارتفاع الحرارة ، والتجشؤ والتقيؤ ، وتغير تركيب البول ، فاذا ما اصبح الالتهاب مزمنا تناقص وزن المصاب تدريجيا ، وساءت صحته العامة وشعر بخور في قواه •• وانتفاخ في جفونه وعقبيه ، وشعور بالصداع ، وقد يفقد الوعي بسبب تسمم الجسم بالفضلات - وهو ما يسمى بالتسمم البولي ويؤدي مرض الكلى الى تصلب الشرايين ، والى ارتفاع ضغط الدم ، وقد تسبق هذه الاعراض اصابة الكلى بالمرض •

ان الاسباب الرئيسية لاصابة الكلى هي الافراط بالطعام ، وخاصة الاكثار من تناول المواد الزلالية كاللحوم والبيض ، وتناول الطعام بسرعة ، ومواصلة السهر والاكثار من الخمور ، وتناول العشاء الدسم في أوقات متأخرة ، والارهاق الذهني بدون راحة وترفيه ، وانهاك الجسم بشكل عام •

وتجب استشارة الطبيب فور الاحساس بأي عارض من الاعراض المذكورة ، ويا حبذا لو اعتاد الانسان على عادة مفيدة ، هي اللجوء الى تحليل البول مرة كل ستة اشهر ، لتحري أية أعراض قد تكون دليلا على بداية المرض •

*** المثانة :**

والحديث عن الكلى يجرنا الى الحديث عن المثانة ، فان المحافظة عليها ورعايتها كجزء هام من اجزاء الجهاز الهضمي ؛

قد يكون سبب التهاب المثانة ضعف مقاومة الجسم أو الادمان على الخمر ، أو انتقال العدوى من الكلى أو مجرى البول أو وجود بؤرة متعفنة في الاسنان أو الجيوب الانفية او اللوزتين او الصفراء او الزائدة الدودية •

يشعر المصاب بالتهاب المثانة برغبة متكررة في التبول ، وخاصة خلال الليل ، وقد يسبب مجهود التبول الما وشعورا بالحرقة ، اما اذا وجد الدم في البول فمعنى ذلك ان الحالة حادة •

يجب على المريض ان يراجع الطبيب فورا ، وان يخضع لتعليماته وارشاداته ، التي تبدأ بمنع المريض من تناول الخمر والتوابل والمنبهات ، ويتجه في غذائه الى « اللحم الابيض » ـ اي لحم الدجاج والسمك ـ بدلا من اللحم الاحمر ، وكذلك تناول الخضار والفاكهة ٠

✽ حموضة المعدة :

ونعود الى المعدة ٠٠ فنذكر الحالة المسماة حموضة المعدة وهي احدى الحالات الشائعة بين الكثيرين ، واعراضها : شعور الانسان بحرقة في معدته ، مع التجشؤ المتواصل ، بعد ساعة تقريبا من تناول الطعام ، وهي دليل على عسر الهضم بسبب تهيج الغشاء المخاطي الذي يبطن المعدة ، اما اسبابها فهي الافراط في تناول الطعام والشراب ، مع الارهاق البدني ، في العمل والسهر ، والخضوع للهم والقلق ، وعدم مضغ الطعام بشكل جيد ، وكل هذا يؤدي الى اضطراب الاوعية الدموية للمعدة وشعور المرء بالالم ٠ ذلك ان ابتلاع الطعام بسرعة لا يتيح لخميرة « البنالين » الموجودة في اللعاب مجال العمل على تحليل المواد النشوية وتحويلها الى سكر يسهل على المعدة ان تهضمه ٠ فاذا وصل الطعام الى المعدة وهو على هذه الحالة ادى بالضرورة الى زيادة افراز المعدة لحمض « الهيدروليك » فاذا ما تكرر ذلك سبب ذلك الالم والتجشوء والشعور بالحموضة ٠

✽ البخر :

وهو رائحة التنفس ذات النتن ، واسبابه ـ في اغلبها ـ ذات علاقة بالجهاز الهضمي او احد اعضائه ، فقد تكون عائدة لعسر الهضم او الامساك او التهاب اللثة ، وهناك اسباب اخرى تتعلق باعضاء اخرى ، ولا بد لعلاج هذه الحالة من عرضها على طبيب يحدد اسبابها ثم يصف العلاج اللازم ٠

✽ البواسير :

ان البواسير ذات علاقة مباشرة بحالة الجهاز الهضمي واعضائه المختلفة ، ونوع الطعام الذي يتناوله الانسان ، وعاداته الخاصة بالغذاء ٠ ولكي نفهم ما هي البواسير ، بشكل مبسط ، يجب ان نعلم ان نهاية الامعاء الغليظة هي « المستقيم » الذي يتراوح طوله بين ١٢ و ٢٠ سنتمترا ومنها تخرج الفضلات عن طريق صمام داخلي عضلي يفتح اثناء التبرز ٠

ان وسط « المستقيم » مرن بحيث يتمدد عندما يختزن الفضلات وفي نهايته توجد شبكة من الاوعية الدموية ، وخاصة الاوردة والاعصاب ، وهذه تسبب الالم الشديد لاتفه الاسباب ، وهي متصلة بالاوردة المارة بالكبد ، فاذا ما اصيب الكبد بأي مرض يعرقل مرور الدم منه تسبب باحتقان اوردة المستقيم ، واحتقان هذه الاوردة هو ما يعرف بالبواسير ٠

والبواسير نوعان : خارجية وداخلية ولكل منها اسبابه واعراضه وعلاجه الذي يحدده الطبيب ٠

ومن اهم اسباب البواسير : الامساك المزمن ، والافراط في استعمال المسهلات ، او السعال المزمن او الافراط في الطعام او الخمر والتهاب المستقيم وتضخم البروستات وحصوات المثانة واورام البطن او الكبد ٠

ومع ان تعيين نوع العلاج وطريقته هو من اختصاص الطبيب وحده ، الا ان تحاشي الاسباب المؤدية الى الاصابة افضل من بذل المجهود في علاجها ، وان تناول الماء بكثرة ، وكذلك الفواكه والخضار ، وعدم الاكثار من الاطعمة الدسمة ، كل هذا يفيد في علاج الحالات العادية من البواسير ٠

*** السكري :**

ان مرض البول السكري معناه ان الجسم لا ينتفع بالسكر والنشاء ، ومعنى ذلك حدوث تسمم بطيء يفقد المريض قواه بالتدريج ٠

تفرز غدة البانكرياس هرمونا مهمته التصرف في السكر الذي يزيد عن حاجة الجسم ، فيساعد الكبد على اختزانه كنشاء حيواني، وكذلك العضلات التي تحرقه اثناء عملها ٠٠ هذا الهرمون يدعى « انسولين » فاذا ما فقد هذا الهرمون او تناقصت كميته كانت نتيجة ذلك هي تكاثر السكر في الدم والبول ، ويكون ذلك عند اصابة البانكرياس بالمرض ، الى درجة تصل معها نسبة سكر العنب ، مثلا ، في الدم الى ٧٠ ـ ١٢٠ ميلغرام في كل مائة سنتمتر مكعب من الدم ٠ وفي الجزء الامامي من الغدة النخامية يوجد مفرز آخر يفرز الانسولين ، فاذا ما ازدادت مفرزاته نجم عن ذلك اصابة الانسان بالسكري ٠

لقد تبين ان نقص الفيتامين « ب »يضعف من قدرة الكبد على اختزان السكر ، كما ان مرض الكظر (وهـي الغدة التـي تعلـو الكلية) ، وعدم قدرة الكلي على احتجاز السكر ، وكذلك الافراط في تناول المواد السكرية والنشوية ، واحيانا الحمل ، كل هذا يتسبب في الحالة نفسها ٠

ومن اهم اعراض الاصابة بالسكري الشعور بالعطش او الجوع الشديدين ، مع غزارة في البول (قد تصل الى اربعة ليترات يوميا مع ان المعدل العادي هو ٥ر١ ـ ليترين يوميا) ، وتناقص الوزن ٠٠ فاذا شعر الانسان بهذه الاعراض او بعضها ، وجبت عليه مراجعة الطبيب ليحلل دمه وبوله ويتحرى وجود هذا المرض فيهما ٠

واهم ما يجب الاهتمام به للوقاية من المرض ، او علاجه ، هو الغذاء ٠٠ ولا بد من وضع النظام الغذائي اللازم بمعرفة الطبيب ومشورته لانه هو الذي يستطيع تقدير نوع وكمية الغذاء المناسب لكل مريض ، وكذلك نوع وطريقة العلاج اللازم ٠

*** الزلال :**

وجود الزلال في البول بنسبة ملحوظـة قد يكون حالة مرضية سببها اختلال وظيفة بعض اعضاء الجسم ، وبخاصة الجهـاز الهضمي ٠

وليس معنى وجود الزلال ان هناك حالة مرضية ويعود للطبيب تقدير ذلك ، ولكن العكس صحيح ايضا ، ففي حالات فقر الدم ، وبعض انواع الحمى ، والتهاب الكلي ، يكون وجود الزلال دلالـة على المرض وخاصة اذا ترافق ببعض الاعراض المألوفـة لتلـك الامراض ٠

وان فحص البول مرة كل ثلاثة اشهر او ستة اشهر ، يساعد الطبيب على تحري الزلال ووصف العلاج اللازم له والقضاء علـى اسبابه ٠

*** التسمم :**

والتسمم هو احدى الحالات التي يتعرض لها الكثيرون وهـو يعود الى اسباب كثيرة ، اهمها ـ فيما يتعلق بموضوع هذا الكتاب ـ التسمم بالطعام ٠٠ والسبب الرئيسي للتسمم هو تعفن الطعام بتولد مواد سامة فيه تدعى « بتومانين » تنشأ من الطعام نفسه ، ولكن وجود مثل المادة يجعل النفس تعاف الطعام من تلقاء نفسها ، لان ادلة التعفن تكون واضحة بالطبع ٠

ولكن التسمم ـ مع ذلك ـ يحدث كثيرا ‥ وسببه هو تلوث الطعام بالجراثيم وهذه تكون من فصيلة جراثيم الحمى التيفودية او الجراثيم العنقودية التي تسبب الالتهاب المعوي اذا وجد الميكروب في الامعاء ‥

ان مصادر التسمم كثيرة ولا يمكن حصرها ‥ ولكنها تأتي عن طريق الانتقال من مصدر مصاب بالتسمم ، كأن يكون لحم حيوان مصاب بمرض ما ، او ان يكون الحيوان من تلك التي تعتبر ناقلة للجراثيم ، كالخنزير مثلا ، وهناك ـ ايضا ـ حيوانات منزلية وحشرات وغيرها ‥ وكلها تعتبر ناقلة للجراثيم التي تسبب تسمم الطعام ·

ان اهمال قواعد النظافة مصدر آخر من مصادر التسمم ، وخاصة بالنسبة للاوائل المستخدمة في طبخ الطعام او حفظه او تناوله ‥ وكذلك تناول الاطعمة التي يتيح لها تكوينها تنمية الجراثيم واكثارها ، فاللحم والسمك واللبن والفطائر والكعك والبيض والاطعمة المحفوظة في العلب ، كلها قابلة للفساد بسرعة ومن ثم التسبب بالتسمم ·

ان اهم اعراض التسمم هي القيء والاسهال والمغص ، وقد تنجم عن ذلك مضاعفات اكثر ضررا ، ولذا فيجب بالدرجة الاولى تحاشي تناول الطعام الفاسد ، ولو لمجرد الشبهة ، وكذلك الاطعمة غير المحفوظة جيدا ، واهم ما يميز هذه الاطعمة ان تكون العلبة مغلقة تماما بحيث لا ينز منها شيء مما بداخلها ، وحتى اذا كانت العلبة سليمة وتبين عند فتحها ان لها رائحة غير مستحبة او غير طبيعية ، فمن الاجدى عدم تناول ما في العلبة ·

ومن الضروري ان نلفت الانتباه ـ بالحاح ـ الى ضرورة الاتصال بالطبيب فورا عند حدوث التسمم ، لان اهمال علاجه في الحال قد يؤدي الى مضاعفات خطيرة ، ويجب اتباع التعليمات التي يوجهها الطبيب عند الاتصال به كاجراءات اولية بانتظار حضوره ·

✽ حب الشباب :

مع ان حب الشباب ذو منشأ متعدد الجوانب ، الا اننا نقتصر على ذكر الناحية التي تهمنا منه هنا وهي الغذاء ‥ فان نوع الغذاء وكميته ذات علاقة وثقى بظهور حب الشباب ·

ان حب الشباب يتكاثر ـ كما لوحظ ـ عند تناول الحلوى والنشويات واللحم الدسم والجبن بكميات وافرة ، وكذلك المواد الدهنية والنشوية • وهناك سبب آخر لحب الشباب ، متعلق بالغذاء ، هو اضطراب وظيفة الجهاز الهضمي والامساك بشكل خاص •

ان اهم طرق مكافحة حب الشباب ذي المنشأ الغذائي هي تنظيم الغذاء وحسن اختياره ، ويجب على المصابين به ان يكثروا من تناول الخضار والفاكهة لان ذلك يمنع عنهم الامساك ، كما ان ممارسة الرياضة لدرجة التعرق تفيد في الغاية المنشودة لانها تساعد على احتراق الغذاء وتمثيله •

وعلى كل حال ، فان من شأن الطبيب ان يحدد منشأ العلة ، ومن ثم يصف علاجها الملائم حسب ما يكشف له عند الفحص الطبي •

*** الحصيات الصفراوية :**

تدعى المادة البللورية الموجودة في الصفراء « كلسترين » •• فاذا ما تلوثت الصفراء بالجراثيم احتقنت والتهبت لانها تعتبر موطنا صالحا للجراثيم ، فاذا ما تفاقمت الحالة تكونت في القناة الصفراوية او الحوصلة ، حصية او اكثر تدعى « الحصية ـ او الحصيات ـ الصفراوية » • والجراثيم المقصودة قد تكون جراثيم التيفود او الالتهاب الرئوي ، وقد تظل الحصية لسنوات عديدة فتكون نواتها اما تلك الجراثيم او كلسية •

ان من اسباب تكون الحصية ، ارتداء الملابس او المشدات الضيقة باستمرار مما يعيق مرور المادة الصفراء في القناة ، وكذلك عدم ممارسة الرياضة البدنية ، او اصابة المعدة بمرض ، او الافراط في الطعام بشكل دائم ، او الامساك بشكل مزمن •• ويختلف حجم الحصية او عددها باختلاف المنشأ •

ان من اهم اعراض هذه الحالة ، هو عسر الهضم ، ووجود الم في الجانب الايمن من البطن ، والشعور بالامتلاء ، والثقل في منطقة الكبد ، والميل للقيء •• فاذا ما استمر احد هذه الاعراض مدة طويلة كان ذلك دليلا على الاشتباه بوجود حصيات في الصفراء ، ويجب سؤال الطبيب حالا •

ان الاقلال مـ ن المواد الدهنية والسكرية ، وتنظيم الطعـــام ، والاكثار من الخضار ، وتناول المياه المعدنية ، ومعالجة الامساك ، وممارسة الرياضة ، كل ذلك يساعد كثيرا في وضع حد للمرض ، او عدم الاصابة بـه ·

* **حصوات الكلي :**

تنشأ حصوات الكلي من ترسب الاملاح التي يتألف منها البول، وهي الاملاح الناجمة عن العمليات الكيماوية التي يقوم بها الجسم ، ويحدث الترسب من اضطراب التوازن بين انـواع هـذه الامـــلاح المختلفة ، ويتسبب ذلك في تكون الحصاة · اما اسباب اضطراب التوازن ذاك فهي اضطراب العمليات الكيماوية في الجســم ، او التلوث بجرثوم صديدي او طفيلي ، وقد يحدث اضطـــراب توازن الاملاح من غير ان تتكون الحصاة في الكلي ·

تجب مراجعة الطبيب لدى الشعور بألم في الزاوية الكائنة بين الضلع الاسفل والفقرة المواجهة له في الناحية المصابة ، اذ يمتد الالم في اتجاه الحالب حتى المثانة ، وقد يمتد الالم الى الجانب حتى الخصية ، ويصاحب هذا شعور بالتعب ، مع قيء ·· ويتلاشـــى الالم عندما تتزحزح الحصاة من مكانها ، وقد يرافق المغص الكلوي قليل من الدم في البول ، اما اذا كانت الحصاة كبيرة فقد يرافقها صديد يسبب للكلية التلف ·· ويستطيع الطبيب التأكد من وجود هذه الحالة بواسطة الاشعة ··

لتلافي الاصابة بهذه الحالة يجب تنظيم الغذاء ، وتناول كمية كافية من الماء يوميا (ثلاثة ليترات) اما في حال الاصابة فالطبيب هو الذي يتولى وضع برنامج خاص للمريض يتناول غذاءه بموجبه·

* **حصوات المثانة :**

ان أسباب الاصابة بحصوات المثانة تشبه أسباب الاصابة بحصوات الكلى ، وقد يعود ذلك بشكل خاص الى الاصابة بطفيليات البلهارسيا ، وأهم أعراضها الاحساس بالالم لدى التبول ، وقد يترافق التبول بوجود دم يسير في البول ·

ولا بد للمرء من اتقاء أسباب الاصابة بحصـوات المثانة ، ومراجعة الطبيب لدى الشعور بأي عرض من أعراضها ·

* الحمى :

ان الحمى - في أبسط تعريفاتها - هي عرض لكثير من الامراض ، كما أنها الوسيلة التي يدافع بها الجسم عن نفسه ضد المرض •

وكثيرا ما يكون الطعام الذي يتناوله الانسان هو الطريق الذي تنتقل به الحمى الى الجسم ، وذلك بسبب تناول أطعمة غير نظيفة ، تنقل الجراثيم المسببة للحمى ، كما أن التزام الحمية في حال الاصابة بالحمى عامل فعال من عوامل شفائها ، وذلك حسبما يقرره الطبيب •

ان اتقاء الحمى - اذا كانت ناجمة عن الجراثيم - يكون بالتزام النظافة التامة بالنسبة للطعام الداخل الى الجوف ، فلا نتناول طعاما لسنا متأكدين من نظافته ونظافة الادوات التي نستعملها في تناوله ، ولا نهمل العوارض البارزة للحمى ، وأهمها ارتفاع درجة الحرارة ، ولا يجوز ، بأية حال ، اهمال استشارة الطبيب حول طريقة العلاج ، وكذلك عن الاطعمة التي يسمح للمريض بتناولها •

* السل :

مع أن ضعف البنية ، وضآلة الوزن ، ليسا دائما دليلا على الاصابة بالسل ، الا أنهما يعتبران من أعراضه الرئيسية ، وبالاضافة الى الاسباب الاخرى ، فان سوء التغذية يعتبر من أهم أسباب الاصابة ، أو تهيئة الجسم للاصابة ، كما أن تناول الغذاء المفيد ، والعناية بالصحة العامة يعتبران عاملين فعالين في وقاية انجسم من الاصابة بهذا الداء •

* المغص :

أسباب المغص - كما تبين لنا آنفا - كثيرة ، لا بد من معرفتها قبل البدء بعلاجها ، أما الوقاية منه فتتلخص في تنظيم الغذاء ، ومضغه جيدا ، وتحاشي أسباب الامساك ، وممارسة الالعاب الرياضية ، وهناك من أنواع المغص ما يزول بعد وقت قصير ، ومنها ما يتكرر على فترات متعاقبة ، وفي الحالة الاخيرة لا بد من استشارة الطبيب ليصف العلاج اللازم •

* **الديـــدان :**

الديدان التي تتوضع في الامعاء لها أنواع عديدة ، وهي حالة شائعة في كل بلاد الدنيا ، وقد سبق لنا أن نوهنا في صفحـات سابقة عن بعض ما تسببه الديدان وليس من شأننا هنـــا أن نعددها ونذكر خصائصها وصفاتها ، ولكن ما لا يجوز اغفاله هو التنبيه الى ناحيتين :

الاولى ـ أن تطهير الجسم من الديدان يجب أن يتم باشراف الطبيب حتما ، لان هناك عددا لا يحصى من أدوية الديدان بعضها ذو مفعـــول قد يضر بالجسم اذا لـم يؤخذ بأمر الطبيـب وتحت اشرافــه .

الثانية ـ ان المحافظة على نظافة الطعـام الذي تتناوله ، عامل شديد الاهمية في وقاية الجسم من الاصـابة ببعض أنواع الديدان التي تذهب بكل مجهود يبذل للنهوض بالصحة العامة ، وتحقيق الفوائد المرجوة من التغذية .. ان أول خطـوة صحيحة لتحقيق خطة مناسبة للتغذية الصـــحية هي تطهير الجسم من الديدان ، وتحاشي انتقالها الى الجسم بتحاشي أسبابها التي تتمثل ـ بالدرجة الاولى ـ في اهمال قواعد النظافة وخاصة بالنسبة للخضار والفواكه التي نتناولها ..

□

هذه لمحات خاطفة عن أهم الامراض ذات العـلاقة بالغذاء والجهاز الهضمي ، وقد سردناها كي يحيط القـــارىء بالاهمية البالغة لتنظيم الغذاء ، سواء من حيث الرغبـة في حفظ الصحة العامة والاستفادة من الغذاء الذي نتناوله أقصى فائدة ممكنة ، أو في وقاية الجسم من كثير من الامراض الناجمة عن سوء التغذية أو اضطرابها أو عـــدم خضوعها لما تتطلبه من قواعد العناية وأصول الرعـاية ..

ولا بد لنا قبل أن ننتقل الى جانب اخر من جوانب الموضوع من أن ننوه ، بالحاح ، بأن اكثر امراض الجهاز الهضمي انما تنجم عن اهمال ابسط قواعد التغذية ، وان الاخذ بهذه القواعد ، كفيل بأن يجنبنـــا كثـيرا من المتـــاعب الناجمـة عن مخـالفة تلـك القــواعد ..

الفصل الثالث

الفيتامينات ..



كثيرون ، يعتقدون أن الاكثار من الطعام ، من غير نظام ولا تخطيط ، كفيل بأن يحقق الفوائد المرجوة من تناول الغذاء ..

ولكن هذا خطأ ..

فقد ثبت ، منذ زمن بعيد ، أن الغذاء يقاس بنوعيته لا بكميته ، وأن الجسم بحاجة الى مقادير معينة من الغذاء ، ذات تأثير على أنواع معينة من أجهزة الجسم ووظائفها .

وقد حاول الاطباء الاقدمون اكتشاف الصلة ما بين الغذاء والصحة ، فكانوا يلاحظون تأثير غذاء ما في علاج مرض معين ، أو وقاية الجسم من مرض آخر .. ثم توصل هؤلاء الاطباء الى تحديد قدرة كل غذاء بوحدة اطلقوا عليها اسم « سعر » أو « كالوري » .

والسعر ـ أو الكالوري ـ هو مقدار الحرارة المطلوبة لرفع درجة حرارة كيلوغرام واحد من الماء درجة واحدة .. وهكذا بات الغذاء يقاس بما فيه من قدرة على توليد الطاقة الحرارية في الجسم .

هذا ما كان الاطباء القدامى قد تعارفوا عليه ، وآمنوا به من نظريات في علم التغذية ، ولكن العلماء ما لبثوا ان اكتشفوا حقيقة هامة .. وهي أن هناك أغذية تتساوى في مقدرتها الحرارية وكميات المواد التي تحتوي عليها ، ولكنها تختلف من حيث تأثيرها على الصحة العامة وفي نمو الجسم .

وحدث ، سنة ١٨٩٧ أن اكتشف عالم يدعى « ايكمان » أن الفراريج تصاب بالالتهاب العصبي اذا ما غذيت بأرز مقشور ، وعلل « ايكمان » ذلك بأن هناك مادة مجهولة يحتوي عليها قشر الارز المنقوعة في محلول كحولي ، وكان هذا الاكتشاف سببا في بالمرض المذكور ، ومرت عشر سنوات على هذه الملاحظة التي سجلها « ايكمان » ، عندما اكتشف بعض العلماء في الفيليبين أن تناول الارز بقشوره يقي الانسان من الاصابة بالالتهاب العصبي ، بل ويمكن علاج المصابين بهذا المرض باعطائهم خلاصة حبوب الارز المنقوعة في محلول كلولي ، وكان هذا الاكتشاف سببا في اتجاه الانظار الى نظرية جديدة ..

كانت النظرية الجديدة تقول :

- ان اصابة الانسان بمرض ما ليس ، بالضرورة ، نتيجة لدخول طفيليات غريبة الى جسمه ، بل قد يكون السبب هو حاجته الى مواد غذائية معينة .

وفي سنة ١٩١١ قام العالم « ك. فونك » باجراء دراسات على قشور الارز وبعض الخمائر لمعرفة خصائصها الغذائية ، فتبين له أنها ذات أثر فعال في علاج الالتهاب العصبي الذي تصاب به الطيور ، أو مرض « بري بري » الذي يصيب بعض الناس ، وأطلق « فونك » على المادة التي تحتويها تلك القشور والخمائر اسم : فيتامينات .

ومع مرور الزمن ، اتسع نطاق البحث في الفيتامينات ومصادرها ، وخصائصها ، وكانت خطوات العلماء في ذلك لا تخلو من التخبط ، فقد أطلقوا على تلك الفيتامينات رموزا من الحروف الهجائية ، ثم أطلقوا عليها أسماء مشتقة من وظيفتها العلاجية ثم اختاروا خواصها الكيمائية كأسماء تدل عليها ..

وقام عدد من العلماء - في مختلف السنين - باجراء بحوث في خواص مختلف المواد الغذائية ، وفي استخلاص فيتاميناتها ، حتى تجمع لدى العلم اليوم محصول وفير من المعلومات والدراسات الثمينة التي تكشف اسرار كثير من المواد الغذائية وما تحتويه من فيتامينات ، وخواص كل من هذه الفيتامينات الغذائية

والعلاجية .. ومما لا شك فيه ان معرفة هذه الفيتامينات - تـــم معرفة مصادرها - هي أحد السبل التي تؤدي بالانسان الى وضع نظام غذائي مناسب ..

فما هي الفيتامينات ؟..

الفيتامين (أ)

هذا الاسم يطلق على نوعين من أنواع الفيتامينات أطلـق عليها اسم « أ - ١ » و « أ - ٢ » . وهو يعرف بالفيتامين المضاد

يوجد الفيتامين « أ - ١ » في لحوم بعض الحيوانات البريـة والاسماك البحرية ، اما الفيتامين « أ - ٢ » فيوجـد في أسماك المياه العذبة .

ان هذين الفيتامينين اللذين يحملان اسما واحدا هو « الفيتامين أ » ، يتشابهان في تركيبهما الكيميائي وفي أثرهما ، فهما يذوبان في الدهن ، ولذا فدهن الحيوانات يعتبر احد مصادرهما ، كما يوجدان في الحليب والزبدة وزيت كبد الحوت والبيض .

ويوجد الفيتامين (أ) أيضا في بعض النباتات التي تحتوي على اصبغة حمراء وصفراء يطلق عليها العلماء اسم « كاروتين » ، وفائدة هذا الكاروتين تتمثل في تحوله الى فيتامين (أ) .

وقد ثبت أنه لا بد للانسان أن يحصل على حاجته من الكاروتين من مواد خارجية يتناولها في غذائه ، أي أن جسمه لا يقوم بصنع الكاروتين من تلقاء نفسه . ولا بد من وجود مواد دهنيـة تساعد الجسم على امتصاص الكاروتين بمقادير عالية ، فقد ثبت أن عدم وجود هذه المواد الدهنية يهبط بالمقدار الذي يمتصه الجسم مـن « الكاروتين » الى النصف ، كما ان اصابة الانسان بالاسهال أو بالحمى تضعف من قدرة جسمه على امتصاص « الكاروتين » . ويعتقد أن المواد الدهنية تذيب الكاروتين وتحوله الى مستحلب يمتصه الجسم بسهولة ، كما أن عصارة الصفراء تؤثر تأثيرا فعالا في عملية الامتصاص تلك . وقد اكتشف العلماء أن الكبد ، أو خلاصته ، يحولان الكاروتين الى فيتامين (أ) .

الفيتامين B (ب)

يعتبر الفيتامين (ب) في طليعة الفيتامينات التي يحتاج اليها جسم الانسان باستمرار ، وقد كان الاعتقاد السائد في السابق

ان الفيتامين (ب) هو مادة واحدة ، ولكن البحوث أثبتت آنه يتألف من مواد متعددة أطلق عليها إسم « الفيتامين ب المركب » أو « مجموعة الفيتامين ب » وهذه المجموعة هي :

الفيتامين ب١ ، الفيتامين ب٢ ، ويطلق عليه رمز (PP) ، الفيتامين ب٣ ، الفيتامين ب٤ ، الفيتامين ب٥ ، الفيتامين ب٦ ، الفيتامين ب٧ ، الفيتامين ب٨ ، الفيتامين ب٩ ، الفيتامين ب١٠ ، الفيتامين ب١١ ، الفيتامين ب١٢ ٠

فالفيتامين ب١ (ثيامين) يمنع الاصابة بمرض البري بري ٠ أما مصادره الرئيسية فهي : القمح ، الشعير ، الارز ، الفول ، البازلاء ، العدس ، الخضار ٠

وهذا الفيتامين لا يمكن تحضيره منفردا ، بل يكون ممتزجا مع مواد اخرى ، وهو يتحلل في الطعام بفعل الحرارة ، ولكنه لا يفقد خواصه الا اذا زادت حرارة الماء عن مائة درجة ، كما انه لا يتأثر بالاوكسجين الموجود في الهواء ٠

ولهذا الفيتامين القدرة على أكسدة المواد السكرية والنشوية (الكربوهيدرائية) ، ولا يستطيع الجسم الافادة من هذه المواد الا باطلاق قدراتها بوساطة الفيتامين ب١ ٠

ان الجسم يفقد كثيرا من مخزونه من سكر « الغلوكوز » عند القيام بمجهود كبير ، وتكون نتيجة ذلك اضطراره الى استهلاك جانب عظيم من الفيتامين (ب١) ، ومعنى هذا تكاثر حامض « اللاكتيك » وحامض « البيروفين » في المخ بمستوى اكبر من مستواهما العادي ، وهذا هو سر شعور الانسان بالتعب أو بالرغبة في النوم ، اذ يحاول الجسم ـ بذلك ـ أن يقي مخزونه من الفيتامين (ب١) من النفاذ ، حتى اذا تناقضت نسبة الحامض المذكورين ، زال التعب وعاد الجسم الى نشاطه السابق ٠

ان الشعور بالتعب والرغبة في النوم ، هما من ادلة تناقص الفيتامين (ب١) من الجسم ٠

ومن المعتقد أن هناك علاقة بين هذا الفيتامين وبين الغدة الدرقية ، اذ أن توفره ينشط هذه الغدة بشكل واضح ، كما يزيد في الخصوبة ٠

ودلت التجارب على أن وجود الفيتامين (ب١) يزيد في نمو الاطفال ، ولكن الظاهرة الهامة هنا ان الجسم لا يستطيع اختزان مقادير كبيرة من الفيتامين ب١ حتى ولو أكثر الانسان من تناول

المواد المحتوية عليه ، لا سيما اذا كان الجهاز الهضمي مصاب بالاضطراب كالاسهال أو القيء ٠

والفيتامين ب٢ (ريبو فلافين) ، لا يسبب نقصه الاصابة بمرض معين ولكنه يسبب بعض الالتهابات الجلدية ، وعلى الاخص في الوجه ومن اعراض نقصه وجود شعيرات دموية في قرنية العين ، وفي بعض الاحيان يتبع ذلك الاصابة بمرض « اظلام العدسة » ٠

يوجد الفيتامين ب٢ في البيض واللبن والجبن والكلي والكبد والسبانغ والشعير والخميرة ٠

ان مادة « ريبو فلافين » التي أطلق اسمها على الفيتامين ب٢ ، يمكن أن تذوب في الماء ، ولكنها غير قابلة للذوبان في الدهن اطلاقا ، كما انها قابلة للتحلل اذا تعرضت للنور أو للاشعة فوق البنفسجية ، ولذا فانها تحفظ في أنابيب محجوبة عن الضوء بلون قاتم ٠ ومن جهة أخرى تقاوم مادة « ريبو فلافين » الحرارة وتساعد على تأكسد المواد السكرية والنشوية في الجسم مما يمد الانسان بحاجته من الطاقة التي تساعده على العمل وبذل الجهد ٠

أما الفيتامينات (ب٣ ، ب٤ ، ب٥) فان تأثيرها في جسم الانسان ما زال مجهولا ، وان ثبت أنها ذات أهمية في نمو بعض أنواع الحيوانات والطيور كالفئران والدجاج والحمام ٠

ودلت التجارب على ان الفيتامين ب٦ يكافح التهاب الجلد لدى الفئران ، ونوع من الانيميا (فقر الدم) لدى الكلاب ، ومن هنا نشأ اعتقاد بأن لهذا الفيتامين دوره في انتاج مادة الهيموغلوبين التي تتكون منها كريات الدم الحمراء لدى الانسان ٠ اما أهم مصادر هذا الفيتامين في البيض والحليب والحبوب والكبد والخميرة والفول والعدس والبازلاء ٠

ويطلق على الفيتامين ب٧ أيضا اسم « النياسين » أو حامض النيكوتينيك ، اذ لوحظ أن له اثرا في تنشيط النمو ، وتبين انه يكافح مرض « البلاغرا » ، وهو موجود في عدد كبير من الاغذية ، وعلى الاخص البيض والكبد والحبوب الكاملة ٠٠ وهو يقاوم الحرارة ولا يتحلل في حرارة الطهي العادية ، ولا في الهواء أو النور ٠

والفيتامين ب٨ ، يسمى الادينين أو حامض الاديليك ، وما زال أثره في الانسان مجهولا ٠

أما الفيتامين ب١٢ ، فقد كان اكتشافه ايذانا بمولد عهد جديد في عالم الطب ، اذ استخدم في اعادة القوة والشباب الى المتقدمين في السن ٠

وفي الاكثار من الكريات الحمر في الدم ، وقد استخدم ايضا في علاج الاعصاب الواهنة وفي تقوية الجلد ، وخاصة في حالات الاكزما وداء الصدف والذئب الجلدي وداء المنطقة « الزونا » وحب الشباب ، والمساعدة في لأم الجروح ٠

الفيتامين (جـ)

ويسمى أيضا « حامض الاسكوربيك » وهو مضاد لمرض الاسقربوط ، يوجد في الفواكه والخضراوات واللحوم بكميات متفاوتة ، ولكنه يكثر بشكل ملحوظ في الورد ، وتختلف مقاديره هنا باختلاف نوع الورد ونوع التربة التي يزرع فيها ٠ وأهم مصادره ـ بالاضافة الى ذلك ـ هي الزبيب والكرنب والليمون والبرتقال واللفت ٠ وهذا الفيتامين يذوب في الماء بسهولة ، فهو عبارة عن مادة بللورية ، ويبقى أثره فعالا مدة طويلة اذا ما ظل جافا ولم يتعرض للنور ، أما اذا حدث العكس فانه يتحلل بسرعة ٠

وهو لا يتحلل بتأثير التسخين ، لانه يحتوي على بعض الاحماض العضوية التي تمنع التحلل ، خلافا للاعتقاد الذي كان شائعا حتى بضع سنوات خلت ، وان كان يفضل ألا تطول مدة تسخينه ٠٠ أما السبيل الذي يفقد فيه الفيتامين (جـ) اكثر خواصه ، فهو الماء المستخدم في طهيه ، فقد تبين مرة أن كميات الفيتامين (جـ) التي فقدت اثر عمل كمية من مربى الفواكه ، كانت تزيد في ماء الطهي بمقدار الثلث عن الكمية الموجودة في المربى نفسه ، ولما كان السكر يقلل من تحلل هذا الفيتامين أثناء الطهي ، كان لاضافته الى المربى أثناء طهيه أهمية كبرى في حفظ جانب غير ضئيل منه في المربى ٠

ومع ان التجفيف ـ بحد ذاته ـ لا يضر بالفيتامين (جـ) الا انه يؤدي الى جفاف المواد التي تمنعه من التحلل ومن ثم يتحلل الفيتامين نفسه ، وقد لوحظ ان التجفيف بالطرق الصناعية لا يؤثر في الفيتامين (جـ) كتأثير التجفيف بوساطة الشمس ، وان كان يمكن القول ـ بشكل عام ـ أن عملية التجفيف ، بمختلف أشكالها ، تجعلنا لا نعتمد على المربيات اعتمادا كليا في تزويدنا بحاجتنا من هذا الفيتامين الهام ٠

وتتمثل فوائد هذا الفيتامين في أنه يزيد مقاومة الجسم للسل الرئوي ، ويخفف من الاستعداد للنزيف نظرا لخاصته كمنبه للمادة

المخثرة في الدم « تروبين » ويقوي قدرة الكريات البيض في الدم ٠

أما اعراض نقص هذا الفيتامين فهي الشعور بالاعياء والتعب ، وظهور نزيف في اللثة ، والاستعداد للاصابة بالزكام والنزلة الصدرية والاستجابة السريعة للامراض الانتانية ونقص الشهية لدى الاطفال ٠

وتقدر حاجة الانسان العادي من هذا الفيتامين يوميا بخمسين ميلغراما في الحالات العادية ، يمكن الحصول عليها بتناول ١٥٠ ـ ٢٠٠ غرام من البرتقال أو الليمون ٠ أو تفاحة كبيرة ، أو موزة متوسطة ، أو عنقود عنب ، او فنجانين من البندورة ، أو ٣ ـ ٤ بصلات صغيرة ، او ثمرتين من الكمثري ، او ثمرة واحدة من البطاطا المسلوقة ٠

الفيتامين (د)

وهو الفيتامين المضاد للكساح ، ويوجد بالطرق الطبيعية في زيت السمك ، وصفار البيض ، والزبدة ، اما بالطرق الصناعية فيوجد عن طريق تعريض مادة « الارجسترول » للاشعة فوق البنفسجية ، فقد تبين ان تحويل هذه المادة الى فيتامين (د) تتم على سطح الجلد اكثر مما تتم تحته ، واقرب مثال الى ذلك هو خاصة بعض الطيور التي تتناول المادة الزيتية الموجودة قرب ذيولها وتنشرها على ريشها ، فقد تبين ان تلك المادة الزيتية تتحول الى فيتامين (د) عندما تتعرض لاشعة الشمس ٠ فيمتصها الجلد ، وأثبتت التجاب ان ازالة هذه المادة الزيتية عن ريش الطيور يعرضها للاصابة بالكساح ويجعل الاشعة فوق البنفسجية عاجزة عن شفاء هذا المرض ، ونفس القول ينطبق أيضا على فراء الحيوانات ، فقد تبين أن حرمانها من لعق فرائها يحرمها من الحصول على حاجتها من الفيتامين (د) وبالتالي الى اصابتها بالكساح ٠٠

أما بالنسبة للانسان فان المادة الدهنية التي يفرزها جلده تتحول الى فيتامين (د) بفعل أشعة الشمس ، وهذا ينبهنا الى ضرورة عدم النزول في الماء مباشرة بعد الحمام الشمسي ، لان الماء يزيل الفيتامين (د) قبل ان يمتصه الجلد بصورة كافية ، ولان مادة « الارجسترول » التي توجد داخل الجلد لا تتحول الى فيتامين (د) الا قرب سطح الجلد ، نظرا لان المدى الذي تستطيع الاشعة فوق البنفسجية اختراقه من الجلد لا يتجاوز جزءا من عشرة من المليمتر ٠

هذا بالنسبة للجلد ، أما بالنسبة للفيتامين (د) الذي يحصل عليه الانسان عن طريق الجهاز الهضمي ، فان الحرارة تساعد الامعاء على امتصاص الفيتامين (د) أما اذا منعت افرازاتها من الوصول الى الامعاء - لسبب ما - فان الجسم يعجز عن الاستفادة من الفيتامين الموجود في الاطعمة ٠

ان الفيتامين (د) يؤمن التوازن بين الفوسفور والكالسيوم في الدم ، وهذا التوازن هو الذي يثبتهما في العظام فيشفي من الكساح ، أو يقي منه ٠

ان الحقائق السالفة ، تدلنا على طرق الاستفادة من الفيتامين (د) بأسرع طريقة ممكنة ، وذلك بأن : نتناول زيت السمك الذي يعتبر أغنى مصادر هذا الفيتامين ٠ وأن نعرض أجسامنا للشمس ولو لبضع دقائق في اليوم ، وهذا هو السبب في ان الاطباء ينصحون - دائما - بتعريض الاطفال لأشعة الشمس العادية ويشدد الاطباء في نصيحتهم هذه بالنسبة للمواليد الذين يظهرون الى الوجود قبل أوانهم ، لانهم يكونون ذوي استعداد قوي للاصابة بلين العظام ، وربما الكساح ، ونفس القول ينبطق ايضا على المتقدمين في السن ، فان لين عظامهم يعود - بالدرجة الاولى - الى قلة الفيتامين (د) ، وينطبق كذلك على ضعف الاسنان ، هذا ولا ينحل الفيتامين (د) في الماء بل في المواد الدهنية ٠

الفيتامين (و)

وهو فيتامين التناسل ، المضاد للعقم ، وهو يكثر في النباتات اكثر من اللحوم ، ومع أن طريقة تأثير هذا الفيتامين لا يزال يحوطها بعض الغموض ، فان من الثابت انه يساعد على نمو الجنين ، ويقوي الحيوانات المنوية والقلب ، ويوصف في حالات التهابات القلب وتشنج الشرايين وفي معالجة الضعف الجنسي ٠

ان جنين القمح هو اغنى مصادر هذا الفيتامين على الاطلاق ، وكذلك الزيت المستخرج منه ، وكذا في الفستق السوداني ، وزيت الزيتون ، والخضروات كالملفوف والخس وفول الصويا والبازلاء والهليون والخبز الكامل والذرة والجوز ٠

ان طهي الاطعمة التي تحتوي على هذا الفيتامين لا يفقدها خواصها ، بل يستمر اثرها بشكل واضح ، وقد أثبتت التجربة ان الجسم يختزن ما يزيد عن حاجته من هذا الفيتامين لوقت الحاجة ٠

الفيتـــامين (ك)

وهو الفيتامين المقاوم للنزيف ·· وقد بذل العلماء مجهودا كبيرا لعزله عن المواد التي يوجد مختلطا بها الى أن تمكن عالم يدعى « المكويست » من ذلك ، واستخلص من البرسيم زيتــا أصفر اللون أعلن انه يقاوم نزف الدم ، ثم استخلص من ذلك الزيت الفيتامين (ك) على شكل بللورات عديمة اللون ·

وقد تبين ان الفيتامين (ك » يتكون في الامعاء بتأثير الجراثيم المعوية ، ثم تمتصه الامعاء من جديد لتزويد الانسان بمناعة ضد النزيف ·

ان انســـداد مجاري الصفراء وعدم وصول عصــارتها الى الامعاء يمنع الامعاء من امتصاص هذا الفيتامين ، لأن الصفراء هي التي تسهل ذلك الامتصاص ، كما ان امراض الامعاء الالتهابية تحرم الانسان من الافــادة من هذا الفيتامين ، وفي هــذه الحالة يصاب الانسان بفقر الدم والنزيف ·

يوجد الفيتامين (ك) في الاقسام الخضراء من النباتات ، ممتزجا مع الكلوروفيل - الذي يمنح النبات لونه الاخضر - وفي مقدمة النباتات التي تحتوي عليه : البرتقال ، والبندورة ، والجزر، وفول الصويا ، والكرنب والقرنبيط ·

والفيتامين (ك) يذوب في المواد الدهنية ، ويتحلــل في الضوء والاحماض القوية ، ويحتمـــل التسخين حتى مائة درجــة مئوية ويختزن في الكبد بعد امتصاصه بكميات ضئيلة ·

الفيتـــامين (هـ)

وهو يفيد في علاج امراض الجلد والشعر (كحب الشباب ، والقشرة ، والصلع ، والشيب ، وداء الصـــدف) · فهو يحقق الاستفادة من بعض المواد الزلالية والشحوم وتزداد حاجة الانسان الى هذا الفيتـــامين بازدياد الشحم والزلال في غذائه والعــكس بالعكس ، لان الجسم يتطلب كميات منه تزداد بنسبة حاجته الى استهلاك المواد الشحمية والدهنية ، التي يتناولها الانسان ، ونقص هذا الفيتامين يسبب الاصابة بالالتهابات الجلدية ، وعند ملتقى الشفتين واطراف الفم بشكل خاص ، وكذلك الحكة وسقوط الشعر ، وبعض التقرحات والتقيحات الجلدية · وهذه الاعراض تظهر - بشكل خاص - اذا اكثر الانسان من تناول البيض دون ان يتناول ما يقابله من الفيتامين (هـ) ·

يوجد الفيتامين (هـ) في عصير قصب السكر ، وقشر الارز ، والكلي ، والدماغ والكبد والخمائر والبطاطا • كما يوجد بمقادير قليلة في لبن الام ، وهذا يجعلنا نلفت الانتباه الى وجوب اعطاء الام المرضع ما يزيد هذا الفيتامين لديها ، لان نقصه يؤثر على الطفل وخاصة في الاشهر الثلاثة الاولى من عمره •

*** معنى وجود الفيتامينات أو نقصها :**

هذه هي أهم الفيتامينات التي تفعل فعلها في بناء الجسم ، وفي مقاومة كثير من الامراض التي تتهدده ، وفي مساعدته على أداء وظيفته على الوجه الاكمل •

فماذا يعني نقص هذه الفيتامينات او بعضها ؟••

نعرف جواب هذا السؤال اذا تذكرنا ان الجراثيم ليست هي وحدها المسئولة عن اصابة الانسان بالامراض ، وان نقص نوع او انواع معينة من الفيتامينات قد يكون هو السبب في المرض ، ولقد ظلت هذه الحقيقة مجهولة لدى الاطباء زمنا طويلا ، فكانوا يقفون حائرين امام بعض الامراض التي لا يدرون مصدرها وسببها ، وظل الحال كذلك حتى هذا القرن ، أي عند اكتشاف الفيتامينات ومعرفة دورها الفعال في الجسم ، وهكذا امكن شفاء كثير جدا من الامراض ، والوقاية من أمراض أخرى ، وأصبح مجرد ممارسة نظام غذائي يحتوي على جميع انواع الفيتامينات ، بالكميات المناسبة ، سببا في الوقاية والعلاج معا ، ومن هنا نستطيع ان نعرف ماذا يعني وجود الفيتامينات او نقصها بالنسبة للصحة العامة ، والوقاية من الامراض بشكل عام •

*** كيف نحتفظ بالفيتامينات :**

ولا بد لنا من ان نقدم بعض الملاحظات العامة حول كيفية الاحتفاظ بالفيتامينات التي تحتوي المواد الغذائية عليها ، وقد أشرنا في اكثر من موضع آنفا الى مدى ما نخسره من هذه الفيتامينات بسبب جهلنا بخصائصها وطبائعها ، أو بسبب اتباعنا قواعد خاطئة في الطهي :

● يجب ان نحتفظ بماء الطهي ، وخاصة بالنسبة للفيتامينات القابلة للانحلال في الماء الساخن ، وينطبق هذا بشكل خاص على الاطعمة المحتوية على الفيتامين (ب) و (جـ) •

● يجب اقلال مدة الطهي بقدر الامكان لان اكثر الفيتامينات تتلاشى بسبب الحرارة الزائدة طويلة الامد ، وفي هذه الحالة تصبح الاستفادة من ماء الطهي عديمة الجدوى ٠

● ان اعادة تسخين المواد المطبوخة يعرض هذه الاطعمة الى فقد مزيد من فيتاميناتها ٠

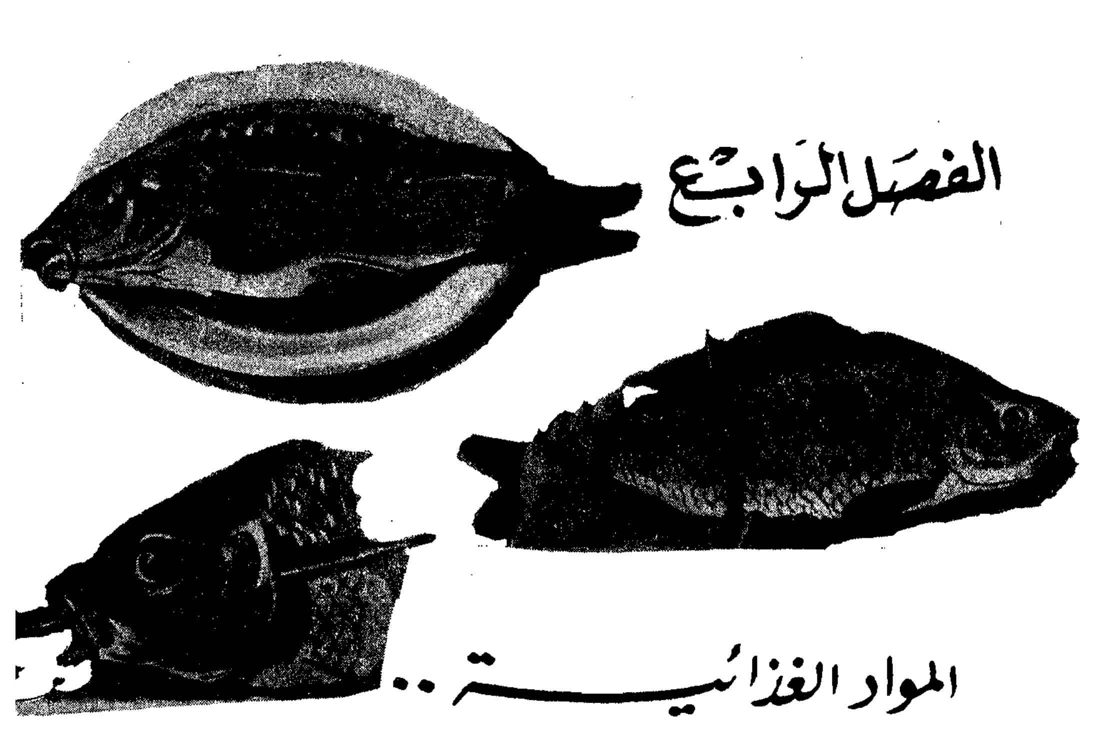
● يجب تناول الخضار والفواكه طازجة بقدر الامكان ، لانها تفقد فيتاميناتها دع مرور الزمن ٠

● لا يجوز اهمال الاوراق الخضراء التي تحتوي الخضار عليها ، كورق الفجل مثلا ، وكلما كانت الاوراق ما لة الى الاخضرار كانت اكثر فائدة من ذات اللون الباهت ٠

● ان استعمال الكاربونات في الطهي ، بقصد تعجل الانضاج ، يقتل الفيتامينات ، وخاصة الفيتامين (ب) ٠

● ان تناول الخبز الابيض لا فائدة منه ـ الا في الحالات التي يصفها الطب ـ اما في الحالات الاخرى ، فان الخبز الاسمر يحتفظ بجانب كبير من الفيتامين (ب) ٠ ونفس القول ينطبق على السكر الاحمر ، والرز ذي القشور الحمراء ، فهاتان المادتان غنيتان بالفيتامينات على عكس السكر الابيض والرز المقشور تماما ٠

أما أين نجد الفيتامينات ، بالاضافة الى كل ما ذكرنا ، فسيرد ذلك في الفصل التالي ، لدى الحديث عن خواص كل من المواد الغذائية المعروفة ٠



*** لماذا نأكل ؟ :**

ما من شك ، في ان الغذاء الجيد ، هو احدى نعم الخالق ـ جلت قدرته ـ على خلقه ..

والغذاء الجيد الذي نعنيه ، ليس ـ قطعا ـ ملء المعدة بالطعام ، وانما حسن اختيار الطعام ، ثم الاستفادة منه على الوجه الاكمل ، بحيث تتحقق الفائدة المرجوة منه على اكمل وجه ..

واولى حقائق علم التغذية ان العبرة ليست في « الكم » وانما في « الكيف » .. فهناك كثيرون ، جدا ، يشكون من ضعف صحتهم ، رغم انهم يلتهمون في الوجبة الواحدة ، ما يزيد عما يتناوله سواهم ممن هم اوفر صحة ، واقوى جسما ..

وتفسير ذلك بسيط جدا : ـ ان كمية ضئيلة من الطعام ، يهضمها الجسم جيدا ، وتنفتح لها النفس ، خير لها من كمية كبيرة ، تمر دون ان يفيد منها الجسم كما يجب ، فكأن الانسان لم يأكل ، وكأنه لم يفد مما رزقه الله من غذاء ..

ومن حسن حظنا ، في بلادنا العربية ، ان اراضي بلادنا وثرواتها الدفينة ·· تزودنا بكميات من الغذاء ، على اختلاف انواعه وألوانه ، تكفينا وتفيض ، ولو قرأنا احصائيات الامم المتحدة عن البلاد الجائعة لادركنا في اية نعمة نعيش ··

لقد أصدر عالم برازيلي كبير اسمه « الدكتور جوزيه دو كاسترو » كتابا اطلق عليه اسم « الكتاب الاسود عن الجوع » أدرج فيه احصائيات مؤلمة تقول ان في الدنيا ما لا يقل ١٢٧٠ مليون نسمة من الشعوب التي لا تكاد تسد رمقها من الغذاء ·· فاذا كان من نعم الله علينا ، في بقعتنا هذه من الارض ، ان كفينا شر الجوع ، فان من واجبنا ان نكون في مستوى هذه النعمة ، بأن نفيد منها ، وان نعرف كيف نتناولها ونتغذى بها ··

ويقينا ان الوصف الذي اطلقه احد العلماء على الانسان ، وهو « الحيوان الآكل » هو وصف صحيح ·· فمن بين جميع المخلوقات التي تعيش على الارض ، لا نجد مخلوقا يماثل الانسان في شراهته واقباله على الطعام ليل نهار ·· فبينما نجد ان بعض الحيوانات تأبى ان تزيد لقمة واحدة عن كفايتها من الطعام ، نجد أن الانسان ـ والانسان وحده ـ يأكل ثلاث وجبات تقليدية في اليوم ·· ثم يزيد عليها وجبة أو وجبتين خفيفتين ·· ثم يتناول « الساندويش » ·· ويأكل المكسرات والنقل ، ويحتسي عصير الفواكه ، ويشرب الكاكاو او اللبن ، ويحضر ولائم وحفلات ·· بحيث تكون النتيجة اصابته بالتلبكات الهضمية ، واضطراره الدائم لمراجعة الطبيب ، واستعماله الملينات والمسهلات ، وشكواه المستمرة من المغص وآلام المعدة ، وربما ما هو أخطر من ذلك ··

ان القاعدة الاخلاقية التي تقول ان الانسان يأكل ليعيش ولا يعيش ليأكل ·· هذه القاعدة تفرض نفسها هنا بشكل يستلفت الانتباه ، ففي الحياة ما هو أسمى وأهم من الطعام غير العادي ، وفيها ـ بالمقابل ـ شروط وقواعد يجب على الانسان ان يتقيد بها ، لكي يفيد من الغذاء ويستمتع به ، بدلا من ان يتحول الغذاء الى داء ·· وتصبح الفائدة المرجوة ضررا مكروها · ونحن هنا لا ندعو الى الصوم ، ولا الى الاعراض عن الاستمتاع بلذة الغذاء ولكننا ندعو الى شيء آخر تماما ·· ندعو الى الاستمتاع بالغذاء بصورة صحيحة ، والى جني اكبر فائدة ممكنة منه ، ضمن الحدود التي تفرضها طبيعة الجسم ، ومدى استعداده ·· وهكذا يبرز لنا هذا السؤال :

* ماذا نأكـل ؟ :

وهذا سؤال وجيه دون شك ·· يبدأ جوابه بحقيقة قاطعة وتقول :

ـ ان الغذاء هو الوقود الذي يمد آلة الجسم بأسباب الحركة والحياة ··

واذا تذكرنا ما سبق ان ذكرناه من ان الجسم يتألف مـن عناصر معدنية رئيسية ·· وان لكل من الفيتامينات مهمته الواقية او العلاجية او البانية للجسم ·· اذا تذكـرنا ذلـك ، وضح امامنا ـ في الحال ـ الطريق الذي يجب ان نسير فيه عند القائنا لذلك السؤال : ماذا نأكل ؟··

ونستعرض ، الآن دور الغذاء في بناء الجسم ووقايته ، بشكل خاطف ··

فالمفروض في الغذاء ، سواء أكان طعاما او هواء ، أن يكـون مصدر الحياة في الانسان ·· الحياة الصحيحة السليمة ·· فالانسان حين يأكل الطعام ويستنشق الهواء ، يقوم جسمه باحراق ذلـك الطعام مستعينا بالاوكسجين الذي يمده به الهواء ، فتنجم عـن ذلك طاقة حرارية تمد الجسم باسباب القوة والحركة ، وبعبارة أخرى : بالقدرة على الاستمرار في الحياة ·· ويستعين الجسم بالغذاء ايضا في تجديد ما تلف من خلاياه ، كما يكتسب من هذا الغذاء قدرة على مقاومة كثير من الامراض ، وهذا يعني أن لكل من أنواع الغذاء دوره في مساعدة الجسم على القيام بتلك الوظيفة الشاقة المعقدة ··

فالمواد النشوية والسكرية والدهنية والـزلالية تؤدي مهمـة « الوقود » بشكل مباشر ·· وتعتبر المواد الدهنية أهم تلك المواد في هذا المجال ·· أما الزلاليات فهي التي تكفل للجسم مواد بنائه وتجديد خلاياه ، أما الاملاح والفيتامينات فانها من عوامل النمـو والتجديد والهيمنة على وظائـف الجسم المختلفـة ، والانسان لا يستطيع شراء المواد التي تؤدي تلك المهام بشكل مباشر ، وانما يشتريها على شكل مواد غذائية توجد في الطبيعة ، ويحوي كـل منها مقادير معينة ـ قلت او كثرت ـ مـن المعادن والفيتامينات والحرورات ··

وهكذا بات من الواجب علينا ان نعرض خصائص كل نوع من أنواع الغذاء ، لكي نستطيع تدارك حاجتنا من مختلف المواد ..

فما هي خصائص المواد الغذائية المختلفة التي نتناولها كل يوم ، سواء أكانت خضارا أم فواكه أم لحوما ام أغذية أخرى ؟..

هذا ما سنجيب عليه في استعراضنا لما بين ايدينا من اغذية ..

الهـــواء

* لعل القارىء لا يدهش ، اذا رآنا ندرج « الهواء » في رأس « المواد الغذائية » التي يحتاجها الانسان .. فهو يعلم ـ من جهة ـ ان الهواء هو عامل الحيـــاة الاول ، وبدونـــه لا يمكـــن لمخلوق ان يعيش ، وهو الذي يزود الجسم بالاوكسجين الذي لا حياة لمخلوق بدونه .

ولكن الذي لا يعلمه الكثيرون ، أو هم يعلمونه ويتجاهلونه ، هو ان خطة العناية بالصحة ، والافادة من عناصر الطبيعة في بناء الجسم ، والمحافظـــة على حيويته ونشاطه ، يجب ان تبدأ مـــن الهواء .. فهناك كثـــيرون لا يولـــون الهـــواء حقـــه مـــن الاهتمام والتقدير ، مع انه ـ في الحقيقة ـ هو نقطة بداية الحياة ..

ان كمية الهواء التي يحتاج اليها الجسم لا تقل عن ثمانية أمتار مكعبة في اليوم الواحد ، ولكن الهواء الذي يحتاجه الجسم ، هو الهواء النقي .. الهواء المتجدد باستمرار . فهو الذي يـــزود الجسم بالاوكسجين الـــلازم ، واول وسيلة للحصـــول على الهواء المتجدد ، هي فتح النوافذ باستمرار وفي أي فصل كنا من فصول السنة ، والحرص على تهوية المنزل تهوية صحيحة ، ومن الخطأ ان ننام في غرف مقفلة ـ حتى في ليالي الشتاء ـ وليس في هذا ما يصيب بامراض البرد اذا ما عنينا بعدم التعرض لمجاري الهواء ، وبالتزود بالاغطية الكافية . ويجـــب ألا تنســـى ان تعمـــد الـــى التنفس العميق كلما وجدت نفسك في بقعة خلوية ، املأ رئتيك بالهواء واحتجزه بضع ثوان في صدرك ثم اطرده عن طريق الانف .. ومن المستحسن قضاء يوم واحد من الاسبوع في الضواحي والاماكن الخلوية ، لانها تزودنا بهواء نقي لا تستطيع المدينة ان تقدمه لنا بما فيها من منازل عالية ، وادخنة متصاعدة من السيارات والآلات وغيرها .. ولا تنس دائما ان تستمتع باجازتك السنوية في احـــد المصايف وخاصة على شطآن البحار لان هواء البحر غني باليـــود

والاوزون والاشعة فوق البنفسجية ، وكلها تكسب الجسم صحة ومناعة ونشاطا ، كما تزود الجسم ببعض الفيتامينات التي لا يتم تكوينها الا عن هذا الطريق ٠

الماء

** والماء هو العنصر الثاني ـ بعد الهواء ـ في حياة الانسان ، وبدون الماء لا يستطيع الانسان ان يعيش اكثر من ايام معدودة في حين انه يستطيع ان يعيش بدون طعام مدة لا تقل عن ثلاثين يوما اذا تزود بالماء ولم يقم بأي مجهود او حركة ٠

ان كل ما في الدنيا يحيا بالماء ، من انسان وحيوان ونبات ، فهو يشكل ـ في المتوسط ـ نحو ثمانين بالمائة من وزنها ، ولهذا رأينا الجفاف يهلكها لا محالة ٠

والانسان هو أول الكائنات الحية التي تحتاج الى الماء في حياتها ، فهو غذاء للجسم ، وعامل فعال في اذابة الاطعمة وتمكين الجسم من امتصاصها ، وابقاء الدم في حالة سائلة ٠٠ ولهذا فان الانسان بحاجة الى ما لا يقل عن اثني عشر كوبا في اليوم الواحد ٠

على أن هناك بعض الملاحظات العامة التي لا بد من ادراجها في هذا السبيل حول الماء وطرق الاستفادة منه واستعماله :

ـ تناول فور الاستيقاظ من النوم كأسا من الماء البارد ، على الريق ، فهو يجرف الفضلات المترسبة في المعدة والامعاء ، ويساعد على تحريضها وبالتالي على مكافحة الامساك والقضاء عليه ٠

ـ لا تشرب الماء اثناء تناول الطعام ، بل يحسن ان تتناوله قبل نصف ساعة من موعد الطعام ، نكي تعد الجهاز الهضمي للاحساس الطبيعي بالجوع ٠

ـ تناول كوبا من الماء قبل النوم ٠

ان تنفيذ الارشادات السابقة يقي الانسان من الاصابة بتصلب الشرايين وضغط الدم والاملاح والامساك ٠

ولا بد لنا من كلمة عن الماء المثلج ، الذ ياعتاد اكثرنا الحرص على تناوله لاطفاء حرارة اجسامهم ، فهو يحدث في المعدة رد فعل قوي سواء في المعدة او الامعاء او الجهاز العصبي ، فالمعدة تصبح ـ اذ ذاك ـ مسرحا لتشنجات مؤلمة ، كما يشعر الانسان بالتعب والصداع والارتفاع في درجة الحرارة ٠

واذا كان لا بد لك من ان تتناول سائلا يخفف من حرارة الجو فعليك بمرق الخضار المملحة ، لانها تفيد في تعويض ما فقده الجسم أثناء التعرق بسبب حرارة الجو ..

واذكر ، هنا ، الحديث الشريف القائل :

« اشرب على ثلاث فانها أهنأ وأمرأ وأشفى للغليل » .

والحديث عن ماء الشرب ، يجر الى الحديث عن ماء البحر .. فهو غني باليود والحديد والنحاس والصوديوم والراديوم ، وبهذا يستطيع أن يحفظ توازن النسج الحية في الجسم ، بتعويضه ما يفقده الجسم .. ولا نريد هنا ان نعدد كل فوائد ماء البحر كعامل في شفاء بعض الامراض الجلدية والارتخاءات العضلية ، ولكن يكفي أن نذكر أنه لا بد للانسان من أن يفيد منه ـ ضمن الحدود الصحية ـ ومن عناصره الغنية بأسباب الصحة والحياة .

الشمس

** والشمس ، هي ثالث أسباب الحياة على الكرة الارضية وهي عامل فعال في توليد الفيتامين (د) ، لان هذا الفيتامين ، كما سبق ان ذكرنا ، يتولد في الجلد تلقائيا عندما يتعرض الجلد لاشعة الشمس ، اذ تتفاعل الاشعة فوق البنفسجية مع المادة الدهنية الكامنة تحت الجلد ، والمسماة « ارجسترول » ولذا فلا بد لنا من ان نزود اجسامنا بحاجتها الى الفيتامين « د » بالاستفادة من أشعة الشمس ، وذلك باتباع الوصايا التالية :

ـ استقبل الشمس في منزلك ، وافتح لها النوافذ في جميع الاوقات والفصول .

ـ عرض جسمك لاشعة الشمس ما استطعت ، وخاصة في الصباح الباكر او عند الغروب اذ ان الاشعة البنفسجية تزداد عندما تكون الشمس مائلة .

ـ ان تعريض الاطفال لاشعة الشمس بضع دقائق في اليوم يحميهم من الاصابة بالكساح ولين العظام .

ومن المناسب ، هنا ، ان نتحدث عن حمام الشمس ، الذي شاع شيوعا عظيما ، ولكن الكثيرين لا يعرفون كيفية ممارسته والاستفادة منه ..

ولذا ، فيحسن بك ان تتدبر هـذه الملاحظات عندما تبغي الاستفادة من حمام الشمس :

ـ من المفضل ان يؤخذ حمام الشمس بعد الاستحمام وليس قبله ، اذ يكون الجسم نظيفا فيسهل على اشعة الشمس اختراقه وتحويل « الارجسترول » الى فيتامين (د) فيمتصه الدم ويوزعه في جميع انحاء الجسم •

ـ ان اطالة امد الحمام الشمسي تعطي عكس المردود المرجو منها ، اذ يتحول الفيتامين (د) المتولد الى مـادة « التوكسسترول » السامة ، ومن اعراض الاصابة بها الاحساس بالصداع والغثيان وهو ما يعرف « بضربة الشمس » •

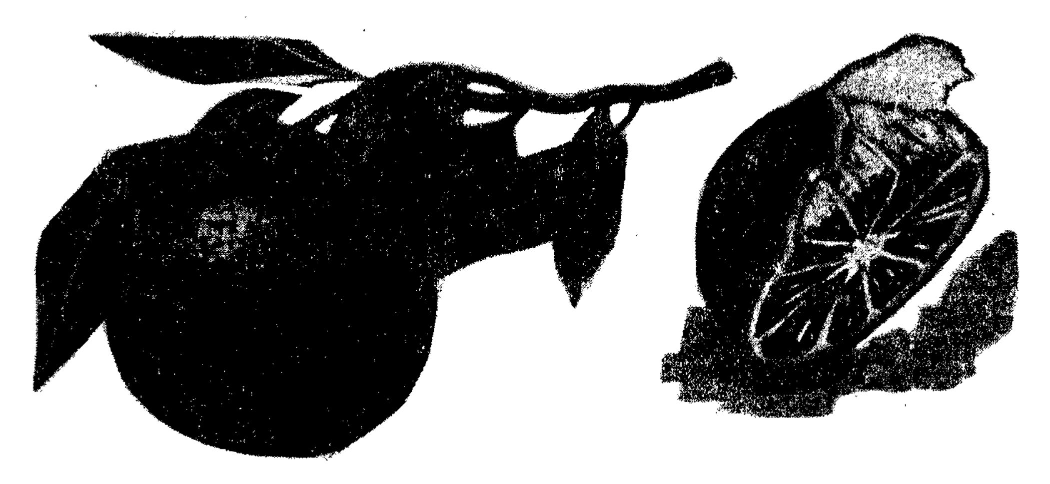
ـ اذا كنت على الشاطيء ، فان افضل طريقة لاخذ الحمام الشمسي هي ان تعرض جسمك بعد الاستحمام لمدة ربع ساعة لاشعة الشمس ، ثم تمكث في الظل لمدة ساعة او اكثر يكون الجسم خلالها قد امتص الفيتامين المتولد تحت الجلد ثم تعاود تعريض جسمك للشمس ربع ساعة تعود بعده الى الظل وهكذا ••

ـ خلال الحمام الشمسي احرص على عدم تعريض رأسك لاشعة الشمس كيلا تصاب بالصداع ، لان طبقـة الجلد المحيطة بالرأس رقيقة ، كما ان تعريض الشعر مدة طويلة لاشعة الشمس يعرضه للجفاف والتقصف •

ـ ان عملية التدليك بعد الحمام الشمسي ، او اثناءه ، ضرورية كي تنشط تحويل مادة الاروجسترول الى فيتامين (د) ، ويفضل ان يكون التدليك باستخدام زيت الزيتون او زيت اللوز •

□

بعد أن أوضحنا لك مدى الفوائد الكامنة في عناصر الحياة الثلاثة : الهواء والماء والشمس ، ننتقل الى المواد الغذائية الاخرى التي يعود اليك الخيار في انتقاء ما تريده منها ، حسب حاجتـك وقدرتك المادية :



البرتقال

** يطلق على البرتقال لقب « الفاكهة الشعبية » ، ولعل السر في هذا اللقب هو وفرة انتاجه ، وانخفاض ثمنه ، وغناه البالغ بالفيتامينات والمركبات الغذائية ٠

والبرتقال هو فاكهة الشتاء الاولى ، فهو غني بالفيتامين (جـ) الذي يقي من مرض « الاسقربوط » الذي يسبب ضعف البنية وادماء الجلد وتبقعه وتحلل المادة الجيرية التي في العظام ، كما يسبب ارتباك الهضم وضعف الشهية للطعام وعدم قدرة الجسم على مقاومة بعض الالتهابات ٠

ان برتقالة واحدة يتناولها الانسان في اليوم كفيلة بتزويده بما يحتاج اليه من الفيتامين (جـ) ٠

ونظرا لان الفيتامين (جـ) تكون نسبته قليلة في لبن الرضاعة واللبن الصناعي كان لزاما تعويض هذا النقص عند تغذية الاطفال باعطائهم عصير البرتقال وخصوصا في الشتاء ٠

وقد تبين بنتيجة تجربة اجريت على بعض طلاب المدارس في أميركا ، ان التلاميذ الذين يتناولون البرتقال كانوا اكثر مقاومة للاجهاد من الآخرين الذين لا يتناولونه ٠

ومن الضروري أن ننبه الى ان الاكثار من تناول البرتقال والليمون ، وخاصة عصيرهما ، يسبب تآكل الاسنان ، ولذا فمن الواجب عدم الاحتفاظ بهما في الفم طويلا بل ابتلاعهما بسرعة ٠

ومن المناسب أن ينصح المصابون بالقرحة المعوية بالاقلال من تناول البرتقال لانه يزيد في حدة المرض وفي الشعور بالالم والحرقة ٠

هذا ، ويحتوي البرتقال على نصف بالمائة من المواد البروتينية، ونصف بالمائة من المواد الدهنية ، و ٩٪ من المواد السكرية والنشوية ونصف بالمائة من المواد المعدنية كالكالسيوم والبوتاسيوم ، وبالاضافة الى وجود الفيتامين (جـ) ، يحتوي البرتقال ايضا على مقادير قليلة من الفيتامين (أ) و (ب) ، وتعطي البرتقالة الواحدة متوسطة الحجم (٥٥) وحدة غذائية ٠

ويقال ان قشور البرتقال تفيد الامعاء ، وتنشط افراز الكبد ، ولذا تغلى قشور البرتقال مرتين لمدة نصف ساعة ، ويلقى الماء جانبا بعد المرة الاولى لازالة مرارته ، ثم يؤخذ من ماء المرة الثانية فنجان صغير في الصباح ٠

وتنسب لقشور البرتقال خواص مقوية ومهدئة للاعصاب كما انها تحرك الشهية وتنبه افراز المعدة ٠

ويعتبر « البرتقال الدموي » أغنى انواع البرتقال في قيمته الغذائية ويليه البرتقال المسمى « ابو صرة » ٠

الليمـــون

●● الليمون فاكهة ذات قيمة علاجية كبيرة ، فان كلمة « بنزهير » التي تطلق على احد انواعه هي كلمة فارسية معناها « المضاد للسموم » ٠٠ وقد اعتبره الدكتور « بول هوبير » في مقدمة الفواكه المفيدة وقال عنه انه مدر للبول ، ومطهر للجروح وطارد للديدان المعوية وواق من مرض الاسقربوط ومخفف لآلام الروماتيزما كما ان منقوع قشره يفيد المصابين بالمغص والاسهال ٠٠

وقال الدكتور « كيلر » ان عصير الليمون المضافة اليه « كلورات البوتاسيوم » بنسبة ٢٪ يفيد في معالجة الطفح الذي يظهر في الفم ، والتهاب الزور واللسان ٠

ولعصير الليمون أثره الفعال في مقاومة نقص الافراز الكبدي واتقاء انخفاض ضغط الدم وتخفيف كثافة الدم ٠

وقال الدكتور « كرتيمار » ان اضافة عصير الليمون ، بنسبة ١٪ الى ماء الشرب ايام الاوبئة كاف لتعقيم هذا الماء ، وخاصة من جراثيم الكوليرا ٠

وشراب الليمون مرطب للجسم ، ملطف للحرارة ، ويخفف وطأة « ضربة الشمس » اذا وضع قليل منه على جبهة المصاب ، كما يفيد في ازالة الصداع بدلك الجبهة بقطعة منه ، وفي شفاء دوار البحر ، واذا اضيف الى القهوة شفي المرء من حموضة المعدة ، كما يستخدم في تجميل اليدين اذا دلكت اليدان بعصير الليمون عقب غسل اليدين ، وقد أعلن الدكتور « بيباس » الاستاذ بجامعة فينا أن التجربة دلته على أن عصير ليمونتين كل يوم يفيد في تفتيت حصى الكلي ، ولعل كل هذه الفوائد تعطينا فكرة عن مدى أهمية هذه الفاكهة الثمينة في الوقاية والعلاج •

ان الليمون يختلف عن الفواكه الاخرى باحتوائه على نسبة كبيرة من الاحماض العضوية وقلة المواد السكرية فيه ، ولهذا يوصف لمرضى السكر لانه يخفف حموضة الدم •

هذا ، ويمكن حفظ الليمون في العلب ، او في آنية زجاجية معقمة ، بعد اضافة غرام واحد من « بنزوات الصودا » لكل ليتر من العصير كيلا يتلف •

على ان نفس الملاحظة الواردة بالنسبة للبرتقال ، من حيث تأثيره على الاسنان ، تقال عن الليمون ، ولذا فيجب امتصاصه وابتلاعه بسرعة كيلا يمس الاسنان ويتلفها مع مرور الزمن •

ومع الاقرار بصحة الرأي الشائع عن اثر الليمون في تنحيف الجسم فان الاسراف في تناوله يعطي عكس المردود المطلوب ، ولا بد لكل برنامج من برامج « التنحيف » ان يخضع لاشراف الطبيب ومشورته •

هذا وان الحمضيات بشكل عام ـ البرتقال والليمون واليوسف افندي والغريفون ـ تعتبر من اغنى الفواكه بالفيتامين (ج) ، ولذا فهي تعتبر احدى الاغذية الرئيسية للمصابين بالحمى ، كما انها غنية بالكالسيوم •

البنـدورة

** ان أهمية البندورة (الطماطم) وشهرتها ، تقوم على غناها الكبير بالفيتامين (ج) ، وقد عرف عن الاميركيين غرامهم الشديد بهذه الفاكهة ، فهم يتناولونها طازجة كما يتناولون عصيرها المحفوظ في العلب •

ويعتبر العلماء البندورة في قائمة « الفواكه » وليس « الخضراوات » ويقولون انها تحتوي على ١٪ من البروتئين ، ونصف في المائة من المواد الدهنية و ٤٪ من المواد النشوية ٠

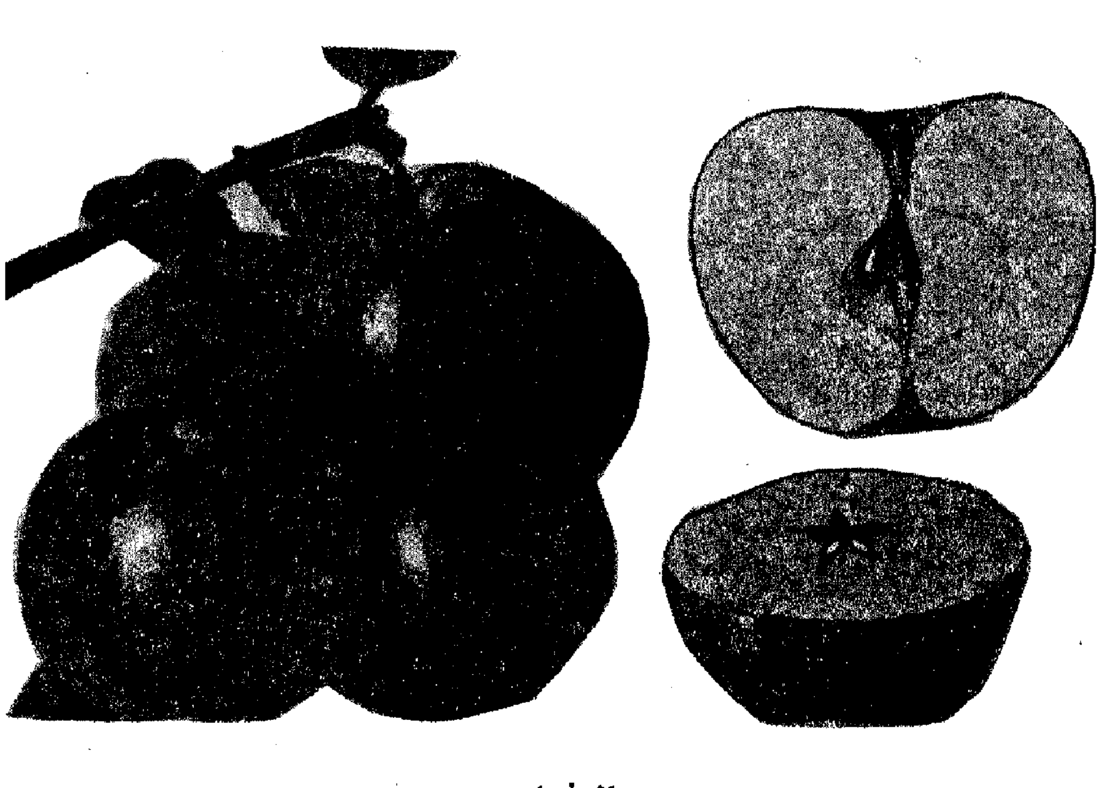
وهي تمنح الجسم حرارة غذائية مقدارها ٢٢ سعرا لكل مائة غرام ٠

والبندورة غنية باليود ، وخاصة في بلدان حوض البحر الابيض المتوسط ، ولهذا تستخدم في علاج تضخم الغدة الدرقية ٠ وهي تكاد تكون خالية من الالياف عسرة الهضم مما يجعلها لا ترهق الجهاز الهضمي ٠

وقد كان معتقدا ان البندورة تسيء الى الكلى المريضة ، ولكن الطب الحديث دحض هذا الرأي واكد خطأ هذا الاعتقاد ٠

هذا ، وينصح لذوي المعد الضعيفة ، والمسنين منهم بشكل خاص ، بعدم الاكثار من تناول البندورة لان الحموضة التي تحتويها قد تؤثر في الهضم تأثيرا غير مستحب ٠

وأهم ميزات البندوره انها لا تفقد شيئا من فيتاميناتها سواء عند الطهي او التسخين ، كما انها تحتفظ بهذه الفيتامينات اذا حفظت بشكل جيد ٠



التفــاح

** لعل اية فاكهة أخرى ، لم تحظ بما حظي به التفاح من الاهتمام والتقدير ، حتى سارت الامثلة تتحدث عن فوائده ، كذلك المثل الذي يقـول ان تفاحـة « علـى الريق » لا تتـرك للطبيب « طريق » .

ولكي نحيط بفكرة واضحة عن القيمـة الغذائية والدوائيـة للتفاح علينا ان نعرف خواصه فهو يحتوي على ٩٠ وحدة من فيتامين (ب١) وعشرين وحدة من فيتامين « ب٢ » وعشرين وحدة من فيتامين (جـ) ، كما يحتوي على مادة السيللوز التي تنشط الامعاء ، ولذا فهو يعتبر من الفواكه ذات الاثر في تخفيف حدة الامساك المزمن .

وقد لوحظ ان البلدان التي يكثر فيها التفاح ، تقل فيها نسبة الاصابة بحصوات الكلي والحالبين ، وقد تبين انه علاج ناجع في اذابة تلك الحصوات ، وليس صحيحا ما يعتقـده البعض مـن ان التفاح يسبب عسر الهضم او « الحرقان » في المعدة الا اذا كـان غير ناضج ، أو اذا ابتلع دون ان يمضغ جيدا ، اما اذا كانت المعدة ضعيفة لا تحتمله فيمكن تناوله مطبوخا ، ففي هذه الحالة يقضي على الازعاج الذي قد يسببه اذا أكل نيئا .

ويعتبر التفاح ملينا جيدا للاطفال ، فاذا شكا الطفل من الاسهال فيمكن علاجه بأن يؤتى بتفاح ناضج تماما ، ثم يقشر وتزال بذوره ، ثم يبشر ويعطى للطفل ، على ألا يرافقه أي غذاء آخر سوى قليل من الشاي الخفيف المحلى بالسكر ، اما اذا رفض الطفل تناول التفاح ، فيمكن استعمال مسحوق التفاح الذي يوجد في الصيدليات فيذاب في السوائل التي يشربها الطفل ٠

الاجاص (الكمثري)

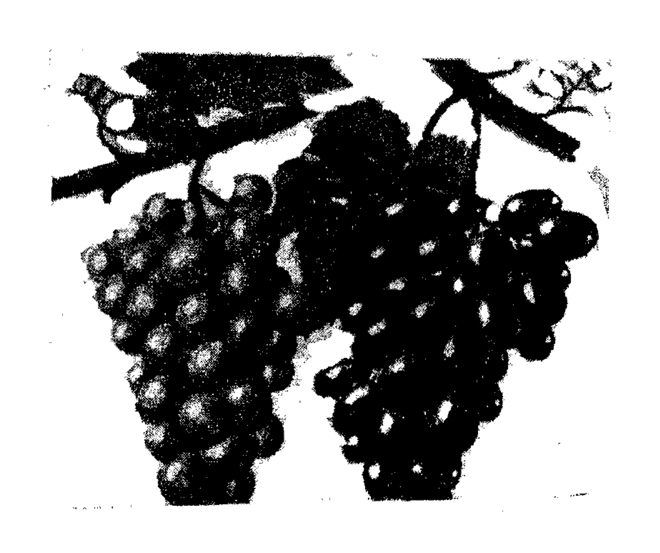
** ان الاجاص يماثل التفاح في غناه بالسيللوز ، وكذا الستانين (العفص) ولذا فهو يعتبر مقبضا جيدا يمكن تعاطيه في حالات الاسهال ، وتبلغ نسبة المواد السكرية في الاجاص ١٥٪ ، ولكنه فقير في المواد الدهنية والبروتينات ٠

ويحتوي الاجاص على عدد من المعادن اهمها الكالسيوم والفوسفور والحديد والبوتاس ، وهو غني بالفيتامين (ب) وقد دلت البحدث على ان قشره يحتوي على الفيتامين (جـ) ـ كالتفاح ـ ولذا كان من الانسب تناوله من غير تقشير بعد غسله جيدا ٠

السفرجل

** السفرجل هو احدى الثمار التي يصعب تناولها الا ناضجة تماما ، نظرا لصلابته وقسوة بنيته ٠

وهو غني بالفيتامين (أ) و (ب) ، ويحتوي عل ىالستانين ذي المفعول المقبض ، وعلى املاح كلسية ، مفيدة في حالات الانهيار الرئوي ولذا فهو مفيد للمصدورين ٠ واذا لم يتمكن الانسان من هضمه نيئا فان بامكانه ان يصنع منه شرابا بنقعه في ماء مغلي وينفع هذا الشراب في حالات عسر الهضم ، والاسهال الناجم عن ضعف الامعاء ٠



العنب

** منذ القديم ، والعنب فاكهة رئيسية من الفواكه المستخدمة في العلاج ، وقد اتى الاقدمون على ذكره ، وقال جالينوس عن العنب المجفف (الزبيب) انه يقوي الكبد ويضاعف نشاطه ٠

يحتوي العنب على مقادير مختلفة من الزلال والمواد الدهنية والسكر والكالسيوم والمغنزيوم والبوتاس والحديد ٠ كما يحتوي على الفيتامين (ب) والفيتامين (جـ) ٠

ويعتبر العنب في مقدمة الفواكه التي تمد الجسم بالحرارة الغذائية ، فان الكيلو الواحد من العنب يمنح الجسم حرارة تعادل (٦١٥) كالوري ، وهي أعلى نسبة بين الفواكه ٠

ويعين الحديد الموجود في العنب على شفاء حالات فقر الدم ٠٠ والضعف العام ويزيد في مناعة الجسم ضد الامراض الوبائية والتدرن ٠

ومن الضروري الاستفادة من العنب في الاشهر التي يكثر فيها (تموز وآب) اذ تكثر الحميات في الصيف فيكون العنب خير واق منها ٠

هذا ، وقد ذكر برنار ماكفادن الاخصائي الشهير في الطب الطبيعي ان الاصابة بالسرطان تكاد تكون معدومة في المناطق التي

يكثر فيها العنب ، ويكون فيها احد الاطعمة الرئيسية على موائد سكانها • وقد اجريت تجارب عديدة على خاصة العنب كواق وشاف من السرطان واثبتت صحة هذا الرأي اذ تبين ان الاقتصار على العنب كغذاء ، بالنسبة للمصاب بالسرطان ، تعيد الى جسمه القدرة على تنظيم وظائفه ، فيستغني عن العقارات المهدئة للالم •

ان الاطباء لا يمانعون في ان يتناول الانسان من العنب كميات كبيرة تصل الى ثلاثة كيلوغرامات في اليوم الواحد ، شريطة ان تكون المعدة والامعاء سليمة • نظرا لخواصه الواقية والشافية والبانية للجسم •

التين

** والتين هو ـ أيضا ـ احدى الفواكه التي عرفت منذ القديم ، وقد ورد ذكرها في القرآن الكريم ، وكان الفيلسوف الاغريقي « زينون » يرى ان التين علاج لكثير من الآلام الجسدية والاضطرابات العصبية ، وكان شعراء الاغريق يعتبرونه مصدرا (للوحي) كما كان المصارعون في رومة القديمة يتناولون منه كميات كبيرة قبل ان ينزلوا الى حلبة المصارعة ، وكان الرومان يرون ان التين هو خير غذاء للانسان في القوة والسمنة ، كما استعمل الفينيقيون التين (كلزقة) تشفي من البثور •

والتين غني بالحرورات العالية ، ولذا فان تناوله ، مجففا في الشتاء يمد الجسم بطاقة حرارية قوية تساعده على مقاومة البرد والبقاء في حالة قوة ونشاط •

أهم المواد التي يشتمل التين عليها هي السكر والبروتائين والآزوت ، ويفيد ـ غير ما ذكرنا ـ في مكافحة الامساك المزمن ، ولذا ينصح المصابون به بتناول بضع تينات في الصباح ، على الريق ، واذا لم يتيسر التين الناضج ، فان بامكانهم تناول التين المجفف لان التجفيف لا يفقده سوى جانب يسير من خواصه الملينة •

الرمان

** قال الطبيب العربي القديم « مدين بن عبد الرحمن » :

ـ ان أكل الرمان على الطعام يمنع فساده في المعدة كما يمنع القيء •

وقال الطبيب العربي « ابن مطلان » : ـ من أكل ثلاثة أيام من اقماع الرمان أمن رمد عينيه •

وقد كشف الاقدمون فوائد الرمان وخواصه وتناولوه بكثرة . وقد وجد رسم ثمرة الرمان منقوشا على مقبرة « امنوفيس الرابع » آخر ملوك الاسرة الثامنة عشرة في مصر سنة ١٥٠٠ ق٠م٠

يتألف الرمان من ٥ر١٪ من البروتائين و ٥ر١٪ من الدهون ، و ٥ر٤٪ من المواد السكرية ، و ٥ر٠٪ من الامـلاح المعدنية ، وخاصة الكالسيوم والحديد والمغنزيوم ٠

ويحتوي الرمان أيضا على فيتامين (ب) وفيتامين (ج) ، وخشاف الرمان يفيد في حالة السعال ونزلات البرد الخفيفة التـي تصيب الانسان في الخريف ، موعد ظهور الرمان ، وتستعمل قشور الرمان في طرد الدودة الوحيدة ، فتؤخذ خمسون غراما من قشور الرمان وتغلى في ليتر ماء حتى يصل المزيج الى النصف ثم تؤخذ منه ثلاثة فناجين يوميا قبل الاكل ٠

المشمش

** المشمش هو اغنى الفواكه المحتوية على الحديد واليود والكالسيوم والمنغنيز ، فالكيلوغرام الواحد منه يحتوي على ١٥ ميليغراما من الحديد ، ولذا ينصح المصابون بالضعف العـام وفقر الدم والناقهون بتناوله ٠

وهو يحتوي على الفيتامين (أ) والفيتامين (ج) والفيتامين (ب) ، ومع هذه الخواص المفيدة ، فمـن المستحسن عدم الاكثار منه ، بحيث لا يتجاوز ما نتناوله منه بضع ثمرات في اليوم الواحد ، لانه صعب الهضم ، ولذا يمنع عن الاطفال بشكل خاص قبل بلوغهم الثامنة من العمر ٠

ان النقوع وقمر الدين والمربى المصنوعة من المشمش تعتبـر مصادر غنية جدا للمعادن والفيتامينات (أ) و (ج) و (ب ب) التي يحتوي عليها المشمش الطازج ٠

الخـــوخ

** قال عالم التغذية « بلليني » : ان للخـوخ استعمالات طبية عرفها الاقدمون ، ثم عرفها المعاصرون فاستخدموها فـي المستحضرات الطبية المعروفة ٠

يحتوي الخوخ على الماء والدهون والنشويات والسكـريات ، وهو يشبه المشمش من حيث غناه بالحديد واليود والكالسيوم ، وكذا الفيتامين (أ) ، وتحتوي المائة غرام من الخوخ على ١٣٠٠ وحدة دولية حرورية ، وهو سهل الهضم اذا اخذ ناضجا طريا ، اما اذا تناوله الانسان قبل أن ينضج فانه يسبب تهيج الامعاء ٠

الدراق

** الدراق هو ثالث الثمار التي يطلق عليها تعبير « فواكه الحلويات » والتي تتألف من المشمش والخوخ والدراق • فهو ـ مثل السابقتين ـ غني بالمعادن ، ويأتي بعد المشمش في مقادير الحديد العضوي التي يحتوي عليها ، اما من حيث توفر الفيتامين (أ) ، فهو يأتي بعد المشمش والخوخ •

يوصف الدراق لا صحاب المعد الحساسة الذين لا يحتملون بعض انواع الفاكهة ، واذا اخذ مقشرا كان له مفعول مقبض •

الموز

** الموز ، هو أحد الفواكه التي تكاد تكون غذاء كاملا ؛ فهو يحتوي على مقادير كبيرة من الفيتامين (أ) و (جـ) ، وعلى عدد من المعادن وعلى رأسها الحديد ، ثم الكالسيوم ، وهو مصدر حراري ممتاز نظرا لوجود مواد نشوية فيه بمقادير عالية بحيث يعتبر من عوامل بناء الجسم ، ولذا فيجب على البدينين الذين الذين يرمون الى تخفيف اوزانهم ان يقللوا من الموز الذي يتناولونه •

ويعتبر الموز غذاء جيدا للاطفال والمسنين على السواء ، ولكن ما يجب الانتباه اليه هو ان تكون ثمرته المنتقاة طرية ، صفراء اللون تماما ، لان تناول الموز الاخضر يسبب ازعاجا للمعدة الضعيفة ومن الضروري الاهتمام بمضغه مضغا جيدا وعدم ابتلاعه الا بعد أن يصبح في الفم عجينة لينة تماما •

ونظرا لخواصه البناءة ، ومقادير المواد النشوية التي يحتوي عليها فالموز طعام مناسب للرياضيين ، وللذين يمارسون مهنا شاقة مرهقة •

البطيخ

** فاكهة غنية بالفيتامين (جـ) ثم الفيتامين (أ) و (ب) ويقول الدكتور اينسلي احد علماء التغذية ان عصيره يقي من الاصابة بالتيفوئيد ، وان بذوره المقشورة تستعمل في الهند كملين ومجدد للقوى •

ويحتل البطيخ مكان الصدارة بين فواكه الصيف ، بسبب المواد المعدنية المتحدة مع احماض عضوية نباتية تساعد على الهضم •

ويحتل البطيخ مكان الصدارة بـ ين فواكه الصيف ، بسبب خاصته المرطبة وغناه بالماء الذي يشكل ٩٢٪ من وزنه • ولـذا فمن المستحسن عدم تناوله عقب الطعام مباشرة لان كثرة ما فيه من ماء تعرقل عملية الهضم ويفضل ان يتم تناوله بين الوجبات •

الشمـــام

** الشمام هو شقيق البطيخ •• فهما مرتبطان دائما في مواعيد ظهورهما ، وفي خواصهما التي تكاد تكون متماثلة •

والشمام غني جدا بالفيتامين (جـ) ولكنه فقير في الفيتامين (أ) ويحتوي أيضا نسبة ضئيلة من حامض النيكوتنيك ، ويشكل الماء نسبة ٩٠٪ من وزنه ، بينما تتراوح نسبة السكر بين ٦ و ٩٪ منه •

ويقول الدكتور « راغز برجبر » ـ عالم التغذية الالماني ـ أن الشمام الناضج تماما يفيد المصابين بالامساك المزمن والبواسير والحصوات ، ولا صحة للاعتقاد الشائع بأن الشمام يسبب الامساك والمغص •

البلـــح

** غذاء ممتاز رخيص الثمن وافر الفائدة ، تقول الروايات الدينية انه كان الطعام الوحيد للعذراء « مريم » مدة حملها للسيد المسيح عليه السلام ، وهو يؤكل بكثرة في المناطق التي تقـل فيها الاغذية الاخرى ، ويلاحظ ان سكان تلك المنطقة يتمتعون بالقـوة والصحة بشكل ظاهر ، وقد عرف العرب خواص التمر فأقبلوا عليه منذ أقدم الازمان ، وروي عن الرسول (ص) أنه قال :

ـ اطعموا نساءكم التمر فان من كان طعامها التمر خرج ولدها حليما •

وقـــال أيضا :

ـ اما الرطب فطعام مريم ولو علم الله طعاما خيرا منه لاطعمها ايـــاه •

يحتوي البلح على ٧٠٪ من وزنه مواد سكرية ونشوية و ٢٪ بروتائين و ٣٪ دهون ، مع مقادير من القلويات التي تعتبر مضادا جيدا للسموم • ويحتوي أيضا على الحديد والكالسيوم بكميـــات كبـــيرة •

والبلح المجفف ـ التمر ـ غني جدا بقيمته الغذائية ، فالكيلو غرام الواحد منه يعطي الجسم طاقة غذائية قدرها ٣٤٧٠ سعـرا وهي طاقة تكفي الانسان الكامل لتأدية عمله يوما كاملا اذا اعتمد عليه وحـده •



كما أن منقوع التمر يفيد في حالات الانفلونزا والتهابات القصبة الهوائية والحنجرة والنزلات الصدرية الخفيفة ·

أما مربى البلح فانه غني جدا بالفيتامينات (ب) و (جـ) و (د) ·

الكـــرز

** الكرز ، فاكهة ربيعية ، تتمثل فائدتها في ناحيتين هامتين بالدرجة الاولى ·· فهي – من جهة – مطفئة للعطش منشطة للكليتين ، وهي – من جهة ثانية – غنية بالاملاح المعدنية وعلى رأسها البوتاسيوم الذي يساعد الجسم على التخلص من املاح الصوديوم التي تضر بالاوردة المتصلبة ·

والكرز ذو خاصة قلوية ، ولذا يجب عدم تناوله قبل الطعام لانه يوقف الاحماض المعدية مما يسبب الاصابة بعسر الهضم لا سيما اذا كان الطعام مشتملا على اللحوم ·

يفيد الكرز المصابين بالروماتيزما لانه يحتوي على مشتقات الساليسيلات ، ويساعد الجسم على مقاومة الالتهابات اذا تم تناوله بكميات كبيرة ·

ولا بد من التنويه عن ضرورة اختيار ثمار الكرز وهي ناضجة تماما ·

الفـريـز

** فاكهة مرتفعة الثمن ، تماثل الكرز في كثير من خصائصه القلوية والرواية للعطش والمنشطة للكليتين ·

ويفيد الفريز في حالت الالتهاب وفي حالة التيفوئيد ، ويقال أن تناول عصير الفريز يمنح الانسان وجها مشرقا وبشرة صافية ·

على أن بعض الناس يصابون بالثور الجلدية أو الحكة على أثر تناول الفريز ، بسبب وجود تحسس لديهم تجاه هذه الفاكهة ، ولذا يجب ملاحظة مدى استعداد الجسم لذلك التحسس قبل تناوله بكثرة ·





الخبــــز

** الخبز هو سيد الموائد بلا منازع ٠٠ فمـع كثرة أنــواع الاغذية ، ومع تعدد أشكالها وفوائدها ، يظل الخبز القاسم المشترك الاعظم بينها ، بصورة تجعل قرابة نصف سكان الكرة الارضية يحلونه المكان الاول على موائدهم ٠ فهو الغذاء الاساسي للناس ، وخاصة الطبقات الفقيرة منهم ، ولذا أطلـق عليـه العامة اسم « العيش » ٠

والخبز ، يصنع عادة من دقيق القمح ، أو من دقيق الـذرة والشعير ، وقد عرفه الاقدمون ، وتفننوا في صنعه وطرق تحضيره حتى وصل الى الاشكال والانواع التي نراه عليها اليوم ٠

ان التحليل الكيماوي للخبز ، يفيدنا بأن الدقيق يحتوي على جانب غير ضئيل من النشاء وبعض المواد البروتائيينية والزيـوت والاملاح المعدنية التي توجد في الرماد المتخلف عن حرق العجين على شكل أكاسيد البوتاسيـوم والمغنسيـوم والكلسيـوم والفوسفـور والحديد ، بالاضافة الى الفيتامين (ب ب) والماء وبعض المركبات العضوية الاخرى ٠

وبروتينات الدقيق تكون مادة مطاطية تسمى « الغلوتين » وهي التي تضفي على العجينة قوامها المتماسك ذي المقدرة على الاحتفاظ بالغازات الناجمة عن التخمر فيكون الخبز بذلك اسفنجيا سهل الهضم ، وكلما زادت كمية « الغلوتين » في الدقيق كلما كان أصلح وأنفع في صناعة الخبز ٠

ويصنع الخبز من الدقيق بعجنه مع الماء والملح والخميرة ، وتترك العجينة مدة من الزمن في مكان دافىء ليحصل التخمر ، والتغييرات التي تحدث في هذه الفترة هي تحول جزء من النشاء الى سكر نتيجة تأثير مادة خاصة موجودة في الدقيق ، وبتأثير الخميرة يتحول هذا السكر مع السكر الذي كان موجودا أصلا في الدقيق الى غاز ثاني اوكسيد الكربون في العجينة وتتمدد وتساعدها في ذلك مرونة مادة « الغلوتين » الموجودة في الدقيق وذلك يتسبب عنه انتفاخ الرغيف ، ومن المعلوم أن أكثر من ثلثي حجم الرغيف عبارة عن غاز ، وقد يستعاض عن عملية التخمر باضافة مسحوق « البيكينغ باودر » الذي يتفاعل كيماويا ، فينتج الغاز المطلوب ، أو قد يعجن الدقيق بماء مذاب فيه هذا الغاز ، وبعد انتهاء عملية التخمر تقطع العجينة الى قطع مستطيلة أو مستديرة وتسوى في الافران ، وفي المخابز الحديثة الكبيرة تقوم الاجهزة والآلات بجميع عمليات صنع الخبز من عجن وتخمير وتقطيع وخبز ٠

ان بياض لون الخبز هو أهم ما يرمي اليه الخباز وعلى ذلك قام الكيماويون بأبحاثهم ليعرفوا سبب الاسمرار فتبين لهم أن في الدقيق مادة تسمى « زانتوفيل » ذات لون أصفر تقلل من بياضه ، فاستعملوا المبيضات الكيماوية الكلور وأكاسيد الآزوث لازالة هذا اللون ٠ وقد قام العلماء بأبحاث واسعة لمعرفة قيمة الخبز الغذائية ، فتبينوا أنه نشوي وبروتيني ، ولكن البروتينات ليست كاملة ، أي انها لا تحتوي على جميع البروتينات اللازمة للجسم ، ولذا كان من الضروري تناول أطعمة روتينية مع الخبز ، واشار بعض العلماء باضافة دقيق فول الصويا الغني بالبروتينات لتعويض هذا النقص ٠

وقد ثار جدل كثير حول قيمة الخبز الاسمر المصنوع من دقيق القمح المنخول (رأسه بعبه) فتبين أن الخبز الاسمر يحتفظ بكثير من خصائصه المغذية ، ولكن هناك بعض الاعتراضات التي قامت

على هذا الرأي ، منها أن النفس لا تقبل الخبز الاسمر كما تقبل الخبز الابيض ، وأن الدقيق الاسمر عسر الهضم ولا يفيد منه الجسم ٠

هذا ، وقد جرت أبحاث حول مدى احتفاظ الخبز بقيمته الغذائية بعد أن يمضي عليه وقت ، وهو ما يسمى « بالخبز البايت » فتبين أن سبب تغير طعم وبنية الرغيف هو نقص الماء الذي فيه ، وليس تغيرا كيماويا ، كما تبين أن الخبز البائت أسرع هضما من الخبز الطازج لان هذا يتحول بالمضغ الى كتلة متماسكة يصعب على العصارات الهضمية اختراقها فيسبب ذلك الاصابة بعسر الهضم ٠ ولذا فلا بد من مضغ الخبز جيدا حتى يتحول في الفم الى عجينة سائلة ذات طعم سكري ٠

الارز

** الارز هو المادة الثانية الاكثر استهلاكا في الدنيا كغذاء أساسي للملايين ، فبينما نجد الخبز يشكل الغذاء الاساسي لسكان اوربة واميركا وافريقيا وغربي آسيا ، نجد الرز هو الغذاء الذي يقابل الخبز بالنسبة لحوالي مليار شخص يسكنون مناطق الشرق الاقصى وخاصة في الصين واليابان ٠

والرز غني جدا بالمواد النشوية التي تشكل ٧٨٫٣٪ من بنيته ، بينما هو فقير في المواد الدهنية والآزوتية ، ويحتوي على ٨٪ من البروتئين و ٣٪ من الاملاح العضوية كالبوتاس والصوديوم والمغنزيوم واليود والفوسفور ٠

والملاحظ ان اهم فوائد الرز تكمن في قشره ، ففي هذا القشر يوجد الفيتامين (ب) الذي يقي من الاصابة بمرض (البري بري) وهو مرض اهم اعراضه الهزال ، ولذا فان استهداف الفائدة الكاملة من الارز يوجب الاحتفاظ بقشره ذي اللون الاحمر ٠

ويمنح الرز الجسم طاقة حرارية كبيرة ، تساعد المصابين بالضغط دون ان يؤثر ذلك على درجة الضغط نفسه ، بينما يمنع عن المصابين بالسكري ٠ نظرا لوجود المواد النشوية فيه ٠

والرز ذو خاصة قابضة ، ولذا يوصف « مخبوصا » للمصابين بالاسهالات ، وخاصة الاطفال ٠

المعكـرونــة

** ان المعكرونة تأتي بعد الخبز والارز كغذاء اساسي لبعض الشعوب ، وعلى رأسها الشعب الايطالي الذي ارتبطت به المعكرونة ارتباطا وثيقا ، والذي تفنن في ابتداع الاساليب التي تطبخ بها ٠

والمعكرونة غذاء مصنوع ، فهي تتألف من دقيق القمح ، ومن الملح والماء ، وهذه المواد الثلاث تشكل غذاء أساسيا مــن الاغذية الضرورية للانسان ، فهي تمد الجسم بطاقة حرارية مقدارها (٣٥٤) حريرة في كل مائة غرام ، وهذه ـ بدورها ـ تزود الجسم بمــواد زلالية ودهنية وبنسبة عالية جدا من ماءات الفحم ، وهذا بالاضافة الى المعادن كالفوسفور والكالسيوم والحديد ، والفيتامينات وأهمها : فيتامين (ب١) و (ب٢) و (ب ب) ٠ وقد وضعت معادلة تقول ان كل سبعين غراما من المعكرونة تعادل مائة غرام من الخبــز ، وبعبارة اخرى ان الذين يتناولون المعكرونة يستطيعون الاستغناء عن الخبز تماما لا سيما وان ما تحتويه من « الغلوسيد » ـ أي أشباه السكاكر ـ يزيد عما يحتوي الخبز عليه ٠

وتعتبر المعكرونة غذاء مثاليا للمرضى لان جميع نظم الحمية تسمح بها الا في حالة الاصابة بالسكر ٠ وتدل الاحصائيات العالمية على ان نسبة استهلاك المعكرونة ترتفع عاما بعد عام في جميع انحاء العالم ، وفي كثير من البلاد ، كفرنسا مثلا ، صدرت تشريعات صارمة جدا تحدد المواصفات الغذائية التــي يجــب ان تتوفر في المعكرونة التي تنتجها المعامل الفرنسية ٠



الجـــزر

** يلقب بعد علماء التغذية الجزر بلقب « ابي الفيتامين » لما يتميز به من خصائص غذائية وعلاجية ٠

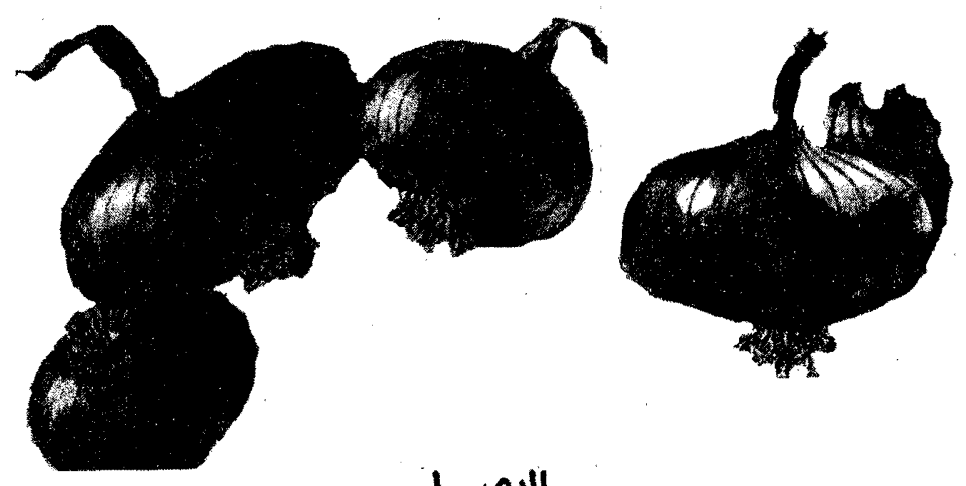
يعتبر الجزر أعظم الخضراوات على الاطلاق ، لاحتوائه على عدد من الفيتامينات التي تحمي الانسان من عدد من الامراض ، فهو يحتوي على ١٥٠٠٠ وحدة دولية من الفيتامين (أ) وعلـى مقادير كبيرة من الفيتامين (ب ب) وفيتامين (ج) بحيث يكفي ما يحتويه الجزر من هذه الفيتامينات لامداد الجسم بحاجته منها ٠

والجزر هو النوع الوحيد من الخضار الذي يحتوي على الفيتامين (هـ) المضاد للعقم الجنسي ، ولا يشاركه في هذه الميزة سـوى الخس ٠

والجزر هو اغنى الخضراوات بالعناصر المعدنية ، فهو يحتوي على الحديد والكالسيوم والبوتاسيوم والصوديوم ، وهذه المعادن تفيد في بناء الجسم وخلاياه ، ومعادلة الحموضة في الدم وزيـادة قلويته ٠ وفيه ايضا نسبة جيدة من السيللوز الذي يسهل مرور الكتلة الغذائية في الامعاء فتمنع الامساك ٠

وقد استخدم الاطباء العرب الجزر عـلاجا لليرقان وديـدان الجهاز الهضمي وخاصة عند الاطفال ، ووصفه الرازي لازالة الاورام العقدي ةوتقوية الجهاز الهضمي وخاصة في حالات التلبك المعدي ، كما نصح مرضى الكبد والطحال بالاكثار من تناوله ٠

وقال الطبيب العربي اسحق بن عمران ان مربى الجزر يدفىء المعدة ، وان منقوع بذوره مدر للبول مفتت لحصوات الكلى ٠



البصـــل

** البصل ، هو احد الاغذية التي عرفها الانسان منذ أقـدم الازمات ووجدت رسومه في المقابر المتناهية في القدم ·

يتكون البصل من زيت كبريتي طيار ويحتوي على مواد طبية بعضها سكري والآخر غروي بالاضافة الى الفوسفور والفيتامين (ب) والفيتامين (ج) ·

وللبصل فوائد لا تحصى ·· فهو ذو فعـل مؤكـد في مقاومة السمنة ، ويستطيع من يريد انقاص وزنه ان يتعاطى البصل مع طعامه فهو يطرد الاملاح من الدم والانسجة ، ويزيل المواد الشحمية الضارة ، كما يستخدم في تنبيه جهاز التنفس ومنع القيء وخاصة بعد تناول الاطعمة ذات الطعم الكريه ، ويعد البصل خير واق مـن مرض البهاق (تبقع الجلد) وذلك بدهن الموضع المصاب بعصير البصل ممزوجا بالخل ·

وللبصل قدرة على قتـل جراثيم التقيـح وايقاف حركتها ، وخاصة جراثيم الكوليرا ، كما تستعمل اوراقه الجافة في تطرية الجلد ومقاومة الاورام والالتهابات الجلدية السطحية ·

ويقبل الاوربيون والاميركيون على تناول البصـل ، اعتقادا منهم بأنه يحفظ الصحة ويطيل الحياة ، وقد تبين ـ فعلا ـ ان عددا غير قليل من المعمرين كانوا يتناولون البصل ·

وكان الطباء العرب كثيري العناية بالبصل في علاجاتهم ، فهم كانوا يعصرونه نيئـا ويمزجـون عصـيره باللبـن كعـلاج لمرض الاستسقاء ، كما كانوا يستعملونه في شفاء الزلال وتصلب الكبد ، كما ان الطب الحديث اعتبره اقوى الخضراوات في تنقية الكليتين ومعالجة المغص الكلوي ·

الثـــوم

** يكاد يكون غنيا عن البيان ان تتحدث عن الثوم ٠٠ فقد استطارت شهرة فوائده في شتى انحـاء الدنيا ، وفـي مختلف العصور والازمان ، حتى بات هناك اعتقاد ثابت بأن له دورا فعالا في اطالة العمـر ٠٠

وقد عرف عن المصريين القدماء احترامهم للثوم لدرجة التقديس وقد وجدت في آثارهم ومخلفاتهم معلومات كثيرة حول هذا الاحترام ٠ وقد اثبت الطب القديم والحديث ـ على السواء ـ فائدة الثوم في اكساب الجسم مناعة ضد كثير من الادواء والاوبئة وتبين ان الثوم يقي من الانفلونزا ، فهو معقم للمسالك التنفسية كما يفيد فـي حالات السعال والقشع والتهاب الرئة والسل الدرني ، كما ان له خاصة تنشيط الدورة الدموية وفي تخفيف الضغط الدموي ، ومكافحة تصلب الشرايين ٠

ويعتبر الثوم طاردا ممتازا للديدان ولـدى الاطباء وصفات موثوقة في هذا الشأن ٠٠

على ان للثوم عيبا يجعل الناس ينفرون من تعاطيه ، وهو رائحته الكريهة المزعجة ـ ويشاركـه في ذلـك البصل كما هـو معروف ـ ولكن هذا لا يبـرر الحرمـان من فوائد الثـوم والبصل ، وما عليك الا ان تتناول بعض الاوراق الخضراء ، لان الكلوروفيل الذي تحتوي عليه كفيل بامتصاص تلك الرائحة ٠ وهناك حبوب تباع في الصيدليات وتحتوي على خلاصة الثوم ، ويمكن الاستعاضة بها عن الثوم نفسه ٠

هذا ويحتوي الثوم على كمية جيدة من الفيتامين (أ) و (جـ) ٠

البطـاطـا

** والبطاطا نبات آخر ، يظفر باقبال الملايين في شتى انحاء العالم ، وخاصة في اوروبا ، حيث يشكل نسبة ١٠٪ من الغذاء الذي يتناوله الاوروبيون ٠

اصل البطاطا من اميركا الجنوبية ومنها نقلها الاسبان الى أوروبا ، ونقلها الرحالة البريطاني الشهير « السير والتر رالي » الى انكلترا ، ثم انتقلت الى المانيا ٠٠ ولكن انتشارها ظل يتعثر بسبب الاعتقاد الذي ظل شائعا عدة قرون بأنها نبات سام وانها تسمم الارض التي تزرع فيها ٠٠

وفي هذا المجال تروى قصة طريقة عن انتقال البطاطا الى فرنسا فقد حدث ان كان احد رجال الملك لويس السادس عشر ـ ويدعى اوغسطين بارمانتيه ـ اسيرا في المانيا ، وحين اطلق سراحه جاء معه بشيء من البطاطا زرعها في حديقته ، وحين نبتت دعا لويس السادس عشر لزيارة حديقته واراه النبتة الجديدة وقال له : ـ عندما كنت اسيرا في المانيا كان يطعمونني هذا الغذاء المسمى « بطاطا » فلماذا لا يأمر مولاي بزراعته في فرنسا ؟٠٠ واعجب الملك بالفكرة ، ووضع في عروة ردائه بعض زهور البطاطا ليلفت اليها الانتباه ، وامر بزراعة حقل واسع بالبطاطا ، وحين نضجت وضع حرسا على الحقل الامر الذي لفت انتباه الناس ، فحسبوا ان الحراس يحمون كنزا ثمينا ، فكانوا يسرقون البطاطا من الحقل حتى نفذت عن آخرها ، وانتشرت في جميع انحاء فرنسا ، وحتى اصبحت اليوم احد الاغذية الرئيسية في فرنسا ٠

تحتوي البطاطا على جانب كبير من المواد النشوية بنسبة تتراوح بين ١٢ و ٢٤٪ من وزن الحبة الواحدة ، ولذا فان البطاطا هي احدى المواد الرئيسية في صناعة النشاء ٠

وليس صحيحا ما يعتقد من ان البطاطا غذاء كامل ، فهي تحتاج الى غذاء آخر غني بالبروتئين ليصبح الغذاء كاملا ، كاللحم او السمك ٠ ولكنها ـ البطاطا ـ غنية بقدرتها الحرارية بمقدار يقرب من ضعف الطاقة التي تعطيها الخضراوات الاخرى ، ولعل هذا هو السبب في ان الانكليز يطلقون على البطاطا لقب « ملكة الخضراوات » ، فهي سهلة الهضم لا يستغرق تمثلها اكثر من ساعتين ٠

تحتوي البطاطا على كمية متوسطة من الفيتامين (جـ) ، ولكن جانبا من هذا الفيتامين يفقد بالتقشير ، ويقدر هذا الجانب بثلث الكمية الموجودة في الحبة الواحدة ٠ كما ان مضي الزمن على قطاف البطاطا يفقدها هذا الفيتامين بالتدريج ٠

والبطاطا غنية ، ايضا ، بالفيتامين (أ) ٠

الفجـــل

** الفجل من الاغذية التي عرفها الانسان منذ آلاف السنين وقد قال هيرودوت ان العمال الذين بنوا هرم خوفو كانوا يتناولون الفجل والبصل ليستمدوا منهما القوة التي تعينهم على مواصلة الجهـد ٠

وفائدة الفجل تتمثل في جذوره وفي اوراقه على السواء ، فالاوراق مصدر جيد للفيتامين (أ) والفيتامين (ج) ، ولحامض النيكوتينيك الواقي من مرض « البلاغرا » .

اما جذر الفجل - وهو الذي اعتدنا ان نتناوله - فانه يتألف من الماء (٨٥٪) ومن مواد ازوتية ونشوية ومعدنية ، ويعتبر مشهيا ممتازا يوضع على الموائد لاثارة القابلية للطعام ، كما انه ذو اثر فعال في الادرار ، وفي تقوية العظام - لاحتوائه على الفيتامين ج - ويفيد الفجل ، بشكل خاص ، المصابين بالرمل ، والنوبات الكبدية ، ويقال ان تناول عصير الفجل بعد الطعام بساعة يساعد على الهضم .

الفــول

** يطلق على الفول لقب « لحم الفقراء » لانه غذاء بروتيني ، يزود العاجزين عن تأمين حاجتهم من البروتيئين عن طريق اللحوم ، بحاجتهم من هذه المادة ، ويعتبر الفول غذاء الافطار الرئيسي في كثير من البلاد العربية ، لوفرته ورخص ثمنه وغناه بالبروتيئين والمواد النشوية ، ويحتوي الفول ايضا على الفوسفور والكالسيوم بكميات وافرة وكذا الحديد الذي يدخل في تركيب الدم .

وتختلف نسبة الغذاء الموجود في الفول باختلاف طريقة تناوله فهو غني بالبروتيئينات والكربوهيدرائيات اذا كان جافا وغني بالماء ثم بالكربوهيدرائيات اذا كان مطبوخا اما في حالة كونه فول نابت فان نسبة الكربوهيدرائيات تكون فيه اكثر من البروتيئينات .

ويفيد الفول الاطفال في مساعدتهم على النمو ، نظرا لما يحتوي عليه من حديد ، واذا ما تناول الطفل الفول مع الخبز وقليل من المواد الدهنية ، فانه يحصل على غذاء كامل ونفس القول ينطبق على البالغين ايضا .

فـول الصـويا

** لقد كثر الحديث ، في ربع القرن الاخير عن فول الصويا وفوائده العديدة ، حتى قيل ان على « كتفي » هذا النبات تقوم في اميركا صناعات تقدر قيمتها بأكثر من مليار دولار .

يحتوي فول الصويا على نسبة ١٨٪ من المواد الدهنية التي تمتاز بامكانية تخزينها مدة طويلة دون ان تفقد قيمتها الغذائية او ان تصاب بالتزنخ ، اما البروتينات فان نسبتها فيه تبلغ ٤٠٪ أي انه يشبه الفول العادي من حيث قدرته على اغناء الانسان عن تناول الطعام الحيواني .

اما المواد السكرية فان نسبتها فيه ٢٠٪ فهي تمد الجسم بطاقة حرارية عالية تساعده على اداء اعماله على اكمل وجه ٠

ويحتوي فول الصويا على الفيتامين (أ) بكمية تماثل ما يوجد منه في اللبن الحيواني ، كما يوجد فيه ايضا الفيتامين (ب١) والفيتامين (ب٢) بكمية وافرة ، اما الفيتامينات (د) و (جـ) فيوجدان بكمية ضئيلة ٠

اما المواد المعدنية ، ففي فول الصويا منها البوتاس والصوديوم والكالسيوم والحديد والنحاس والفوسفور والمغنزيوم والكبريت والمنغنيز والقصدير والالومنيوم ٠

ولكي نحيط بفكرة واضحة عن مدى فوائد فول الصويا ، يكفي ان نعلم ان الرطل الانكليزي منه يحتوي على مواد بروتينية تعادل ما في ثلاثين بيضة ٠

العدس

** ان العدس هو - ايضا - من النباتات الغنية بالبروتيئنات بشكل يغني عن تناول اللحوم ، فان نسبة البروتيئنات فيه تبلغ ٢٧ر٥٪ من وزنه ، اما المواد الكربوهيدرائية فتبلغ ٥٤ر٨٪ والاملاح ٢ر٨٪ ٠

للعدس قدرة كبيرة على توليد طاقة حرارية عالية ، فان خمسين غراما منه تعطي الجسم طاقة مقدارها ٣٣٣ كالوري ، ولذا فان الذين يقومون باعمال عضلية مرهقة يجب ان يكون العدس مادة اساسية في غذائهم لان ما يحصلون عليه من تناوله يكاد لا يماثله أي نوع آخر من الاغذية ٠

ويحتوي العدس على بعض المعادن الهامة كالحديد والفوسفور والكالسيوم ، ومن المفضل تناول العدس مقشورا « مجروش » لان قشوره عسرة الهضم ، وتمنع وصول العصارات الى المواد الغذائية التي يحتوي عليها فلا يفيد منها الجسم كما يجب ٠

والجدير بالذكر هنا ، ان العدس وكذلك الفول ، يحتويان على جميع المواد المكافحة لفقر الدم نظرا لاحتوائهما على تلك النسب العالية من البروتيئين والحديد

الفاصولياء

** الفاصولياء نبات آخر غني بالبروتيئينات والحديد ، اما الفيتامينات التي تحتويها فهي الفيتامين (أ) و (ج) ، وتختلف نسب المواد التي تحتوي الفاصولياء عليها باختلاف حالتها فهي اذا كانت جافة كانت اغنى بالمواد النشوية والدهنية ٠

وينصح المصابون بحصى المثانة بالاقلال من تناول الفاصولياء لاحتوائها على حامض يهيج المنطقة المصابة ، ويجب الانتباه الى ضرورة تجريد الفاصولياء الخضراء من اليافها التي تعيق الهضم دون ان تحتوي على أية فائدة ٠

البازلاء

** ان البازلاء تشبه الفاصوليا من حيث تركيبها العام ، ولكنها تزيد عنها من حيث كمية الحديد المتوفرة فيها ٠

وتعتبر البازلاء غذاء ممتازا للناقهين والشيوخ والمصابين بضعف المعدة لانها سهلة الهضم ، ولذا ينصح باعطائها للاطفال بعد سلقها جيدا ، فان تغذية الاطفال بها مع عصير البرتقال واللبن ، تزود اجسامهم بما تحتاج اليه من الحديد ، والفيتامين (جـ) ٠

الباذنجان

** نبات نشأ في الشرق ، ونقله العرب الى اوروبا ، ومع انه يحتوي على اكثر المركبات الغذائية الضرورية للانسان ، الا انها تكون بكميات ضئيلة ، ولكنّ له فوائد في الالانة والادرار ٠

يحتوي الباذجان على نسب ضئيلة جدا من البروتيئين والكربوهيدرائيات والدهن ، كما يحتوي على الفيتامين (أ) و (جـ) وهذان الفيتامينان موجودان في القشرة اكثر من وجودهما في اللب ، ولا تتجاوز القيمة الحرارية التي يولدها الباذنجان ثمانين سعرا حراريا فهو ـ بهذا ـ اقل الخضراوات احتواء على الطاقة الحرارية ، حتى ان الاطباء العرب قالوا فيه : انه طعام بارد يؤكل في الصيف ٠

الكوسا

** تماثل الباذنجان من حيث انخفاض قيمتها الحرارية ، فهي لا تزيد عنه الا بكمية ضئيلة جدا من الطاقة الحرارية ، كما

تحتوي على مقادير قليلة من البروتيئين والدهن والسكر والنشاء ومقادير اخرى من المعادن كالكالسيوم والحديد ، اما الفيتامينات فانها تحتوي منها على الفيتامين (أ) بنسبة اعلى قليلا ، اما الفيتامين (جـ) فانها فقيرة به ٠

الملوخية

** يقال ان اسمها مشتق من كلمة « ملوكية » وذلك عندما حرم الحاكم بامر الله على عامة الشعب تناولها ثم حرفت الكلمة الى « ملوخية » ٠٠

وهي نبات منتشر في الشرق بشكل واسع جدا ، وقد ذكرها الطبيب العربي « ابن البيطار » فقال انها تفيد الطحال وذات خواص مسهلة ، وقال عنها ابن سينا انها مغذية وواقية للاغشية وملينة ؛ اما بذورها فقد قال عنها ابن سينا انها سامة وذات خاصة مسهلة قوية ، وقد اثبت العلم الحديث هذا القول ٠

والملوخية تتميز بغناها الوافر بالكاروتين الذي يتحول الى فيتامين (أ) فهي - اذن - تقاوم حالة ضعف الابصار ليلا ، اما من حيث قيمتها الحرارية فانها تحتوي على طاقة عالية تبلغ ٥٢٠٠ وحدة دولية في الاوقية الواحدة ، كما انها غنية بالفيتامين (ج) ٠

والملوخية غنية بالمعادن ، وخاصة الكالسيوم والحديد واملاح البوتاسيوم والصوديوم والفوسفور والكلور والمغنزيوم ، كما تحتوي على مقدار كبير من المواد الصمغية التي تعطيها طعمها المعروف ٠

ويستعمل زيت بذر الملوخية في علاج بعض الامراض الجلدية ٠

الملفـــوف

** يقول علماء التغذية ان الملفوف هو احد الاغذية التي عرفها انسان ما قبل التاريخ ، ومنذ ذلك الحين حتى اليوم ، يقف في مقدمة الاغذية الشعبية في العالم ٠ وبنتيجة السنين التي مرت على الملفوف انتشرت اعتقادات ، وراجت حكايات حول فوائده العديدة التي لا تحصى ٠

وقد اثبت العلم الحديث ، ان كثيرا مما يقال عن الملفوف هو صحيح الى حد ما ٠

فالملفوف يحتوي على خمسة بالمائة من وزنه من المواد السكرية ولكنه فقير جدا في المواد الدهنية والآزوتية ، ولكنه غني - الى حد بعيد - بالاملاح الاساسية التي يحتاج اليها جسم الانسان ، ففيه الكبريت والصوديوم والكالسيوم والبوتاسيوم والمنغنيز ٠ وهي - كما ذكرنا - ضرورية لتوازن الانسجة ٠

ويحتوي الملفوف على اكبر قدر من الفيتامين (C) فهو يتفوق في هذه الناحية على الليمون مثلا ، فان في مائة غرام من الملفوف ما يعادل مائتي غرام من الليمون ٠

كما يحتوي الملفوف على بعض مركبات الفيتامين (ب) مثل الفيتامين ب١ ، ب٢ ، ب٦ ، ب ب والفيتامين (ك) ٠

والشائع عن الملفوف انه عسر الهضم ، وهذا صحيح ولكن

السبب لا يعود الى بنيته نفسها بقدر ما يعود الى طريقه طهوه : فهنا ينصح الاطباء بطهو اوراقه مدة طويلة بحيث يبدل ماء الطهو ثلاث مرات ، كما ان تناوله طازجا يتيح لنا فرصة النجاة من عسر الهضم ، يضاف الى ذلك ضرورة مضغه الى الحد الكافي ٠

القرنبيط (الزهرة)

** يماثل القرنبيط (الزهرة) شقيقة الملفوف في كثير من صفاته وخصائصه ، فهو يحتوي على الكالسيوم والكبريت والحديد بنسبة كبيرة ، ويفيد في حالات الاصابة بتصلب الشرايين ، ويجب الانتباه الى وجوب تناوله طازجا ما امكن ، وكذا العناية بطبخه مدة كافية تحاشيا لما قد يسببه من عسر في الهضم ٠

الكرنب

** اذا كان الكرنب يحتل مكانة ثانوية جدا على الموائد في العصر الحالي ، فان حاله في الماضي كان يختلف عن ذلك اختلافا كبيرا ، فقد كان الاقدمون شديدي العناية به ، وكان يحتل مكان الصدارة على موائدهم ، وكان اطباؤهم يصفونه لمرضاهم في حالات التسمم والسعال والتهاب القصبات الهوائية ٠

يحتوي الكرنب على الكبريت بكمية وافرة ولكن استفادة الجسم من هذه المادة لا تتم على الوجه الاكمل اذا ما استعمل الماء في طهو الكرنب ، لان الماء يحلل الكبريت فيصبح اقل قابلية للهضم ٠

أما الفيتامينات ، فيحتوي الكرنب منها على : أ ، ب ، ج ، د ، و ، ك ٠

ان اوراق الكرنب تحتوي على الفيتامين (أ) ، ولها القدرة على امتصاص المواد الدهنية مما يجعل تناولها في الشتاء مناسبا ، وقد ثبت ان عصير الكرنب قادر على ابادة بعض انواع البكتريا ٠

السبانغ

** السبانغ هو احد خضراوات الشتاء البارزة ، ومع ان مخزونه من الكالسيوم مرتفع بصورة واضحة الا ان الجسم لا يفيد منها فائدة كاملة لانها في حالة تجعلها غير قابلة للذوبان ٠

ويعتبر السبانغ في طليعة خضراوات الشتاء في غناها بالحديد ، فهي مصدر ممتاز له ٠ وكذلك الفيتامينات ، فان السبانغ مصدر ممتاز للفيتامين (أ) ثم الفيتامين (ج) ثم الفيتامين (ك) ، والكميات الموجودة من هذه الفيتامينات في السلق لا تماثلها اية كميات في أي من الخضراوات الاخرى ٠

الخس

** الخس على انواع اشهرها الخس البلدي والخس الافرنجي • ورغم ما يتمتع به من شهرة واقبال ، فان الكثيرين يعتبرونه من الخضار الثانوية التي لا يهمهم ان تزودوا بها ام لا •• وهذا خطأ ، فالخس يحتوي على جانب كبير من الفيتامينات والاملاح المعدنية •• والمواد المختلفة ••

ففيه نسبة من البروتئين والمواد الدهنية والكربوهدرائية • ولكنه فقير في الطاقة الحرارية •

وفيه الفيتامين (أ) بكميات كبيرة ، وكذلك الفيتامين (ب١) و (ث) و (هـ) •

وفيه ايضا الكالسيوم والفوسفور اولا ، والحديد ثانيا ••

ومن الاخطاء التي يتبعها الكثيرون تناول ساق الخس دون أوراقه ، مع ان الفائدة الحقيقية موجودة في الاوراق وخاصة تلك التي تعرضت لأشعة الشمس ، وقد تبين - ايضا - ان سيقان الخس تحتوي على مادة مهدئة للاعصاب تدعى « تراليس » ولذا فان من يتناول الخس بكمية كبيرة يشعر برغبة في النوم وهدوء في الاعصاب •

ولا بد هنا من الاشارة بشكل واضح الى ان جميع فوائد الخس ومنافعه تتضاءل ازاء الخطر الذي تحمله اوراقه ، فهذه الاوراق تعتبر مستودعا رئيسيا للجراثيم ، وخاصة جراثيم التيفوئيد والديزانتريا ، ولذا فلا بد من غسل الخس بعناية شديدة ورقة ورقة ويا حبذا لو تعودنا على وضعها في محلول البرمنغنات ، فان في ذلك ضمانا أقوى في النجاة من الاخطار التي يحملها الخس بين ثنايا أوراقه •

السلق

** وهذا ايضا نبات قديم عرف منذ قرون وهو يشبه السبانخ في كثير من خصائصه وخاصة في كونه مصدرا جيدا للفيتامين (أ) و (ج) ، كما انه يحتوي على الحديد بنسبة عالية ولذا فانه يوصف للمصابين بفقر الدم •

يفيد السلق ايضا في علاج الجروح الخفيفة كضماد سطحي لان له خاصة مسكنة ، كما يمكن استعماله مسحوقا كمرهم للجروح المتقيحة •

البقـدونس

** يظن الكثيرون ان مهمة البقدونس هي مجرد تزيين الموائد وتجميل الاطباق •• وخاصة اطبـاق اللحم المشوي والكباب وهذا اعتقـاد خاطـيء فالواقـع ان البقـدونس ذو فوائد غذائيـة عاليـة فهو يحتوي على مقـادير كبيرة جدا من الفيتامين (أ) و (ج) •

أما البروتينات ، فان البقدونس يحتوي منها على حوالي ٤٪ من وزنه و ٩٪ منه مواد كربوهيدرائية و١٪ منه مواد دهنية كما انه غني بالكالسيوم والفوسفور والحديد •

وهناك أنواع من البقدونس لها ثمار ذات قيمة غذائية ضئيلة وان كانت تستعمل في استخراج زيت عطري طيار ، وفـي طـرد الغازات وادرار الطمث •

البـاميـة

** تتماثل البامية في كثير من فوائدها مع الملوخية ، وقد عرفها الاغريق والرومان منذ أقدم الازمان ••

تحتوي البامية على نسب مختلفة مـن البروتئـين والمـواد الدهنية والكربوهدرائية وهي تفوق الباذنجان والكوسا في مخزونها من البروتئين •

وفيها ـ ايضا ـ مقادير متوسطة من الفيتامين (أ) •

الخيـــار

** يشبه الكوسا في كثير من خصائصه ، والمخلل المصنوع منه فاتح للشهية ، وينصح لذوي المعد الضعيفة عدم الاكثار منه، ومضغه جيدا قبل ابتلاعه •

البـرسيـم

** بالرغم من ان البرسيم (الفصـة) ليس من الاغذية المعترف بها في بلادنا ، وفي اكثر بقاع الدنيا ، الا ان الدراسات والبحـوث اثبتت انـه غنـي بالفيتامينـات والبروتئـين والدهـون والكربوهيدرائيات •

وقد جرت في اميركة واستراليا دعاية واسعة للبرسيم بعد أن تبينت فوائده الجمة ، فقد اعلن مجلس التموين في مدينة «سدني» باوستراليا انه تمكن من استخلاص كمية من الفيتامين (ج) تكفـي ثلاثـين الف جنـدي في اليـوم ، من طن واحـد مـن البرسـيم •

واعلن احد الكيميائيين الاميركيين ان البرسيم يحتوي على جميع انواع الفيتامينات (عدا الفيتـامين د) ، وان الكميات الموجودة فيه تفوق بثمانية وعشرين ضعفا ما هو موجود في احسن انـواع الفواكه والخضراوات ، وقـد استطاع هذا الكيميـائي أن يصنع من البرسيم مسحوقا اضـاف اليه مساحيق اخـرى من بعض الحبوب كالقمح والشعير واعطى هـذا المزيج لعدد من المصابين بضعف التغذية فأعطت التجربة نتائج باهرة ٠

وقد انتشر في بعض البلاد بيع عصـير البرسيم ، واقبل الناس على تعاطيه بحماسة ، الا ان السخرية التي تعرض لها هؤلاء جعلتهم يقلعون عن تناول عصير البرسيم شيئا فشيئا حتى اضطروا بعض هذه المحلات الى التوقف ٠

ان البرسيم يعتبر اغنى المصادر الطبيعية للفيتامين (جـ) ، فهو يزود الجسم بما مقداره (٣٨٠) ملغراما من حمض الاسكوربيك اذا تناول الانسان مائة غرام فقط من البرسيم ، فاذا علمنـا ان جسم الانسان العادي يحتاج الى (٧٥) ميلغراما يوميا من ذلك الحمض ، وان الحامل تحتاج الى مائة ميلغرام ادركنا مدى الفوائد التي تحصل عليها الماشية من تناولها لهذا الغذاء ٠

ويحتوي البرسيم ايضـا على الفيتامين (ك) والفيتامين (هـ) والفيتامين (آ) ، وكلها بكميات تفوق الكميات الموجودة في أي من الخضار او الفواكه ٠

الملـــح

** ليس من المبـالغة في شيء أن نذكر ان الملح ضرورة قصوى من ضرورات الحياة لدى الكائنات الحية جمعاء ٠٠

لقد تبين ان للملح دورا في صناعات ومجالات يبلغ عـددها أربعة عشر الفا ٠٠

فالملح ، هو جزء من مادة « البروتوبلازما » الحيوية في خلايا جميع الكائنات الحية ، والجسم الانسـاني بحاجة دائمة الى مقدار معين منه ، ولما كان الانسان يفقد جانبا منه عن طريق الكليتين والغدة الدرقية فان من الضروري أن يعوض ما يفقده عن طريق الطعـام ٠

ويساعد الملح الجسم على الاحتفـاظ بضغط السوائل حول خلايا الجسم عند درجة معينة ، واذا علمنـا ان جميع السوائل

الموجودة في الجسم ليست سوى محاليل ملحية ، تبينت لنا القيمة الكبيرة التي للملح في علاج كثير من الامراض والاصابات ٠

وللتدليل على ذلك نذكر انه بالامكان الاحتفاظ بمريض عاجز عن تناول الطعام حيا بزرقه في مجرى الدم بزرقة تحتوي على مواد غذائية مخلوطة بالملح ، كما أن الملح يمكنه أن يحل محل الدم - مؤقتا - في الاصابات الشديدة التي تقتضي اسعافا عاجلا لتعويض الدم المفقود ، وقد أمكن صنع دواء من الملح واليود يقي من بعض الاطعمة التي يرش عليها الملح كالسلطة والبيض واللحم وغيرها ٠٠

ويؤكد جميع الخبراء ان الملح من عوامل زيادة الوزن ، ولذا فهم ينصحون الراغبين في انقاص أوزانهم بالاقلال من تناول الملح بصورة مباشرة ، كما يتوجب على المصابين بأمراض الكلى ان يمتنعوا عن تناول الملح حتما ٠٠ وهو ما ينصحهم به اطباؤهم حين يراجعونهم ٠

وهناك نوع اخر من الملح يحتوي على مذاق الملح العادي ولكنه يختلف عنه في تركيبه ويدعى « ملح البوتاس » يتناوله الذين منعهم اطباؤهم من تناول الملح العادي المسمى « كلورور الصوديوم » ٠

الحليب

** الحليب بكلمتين اثنتين هو : الغذاء الكامل ٠٠ ونستطيع أن نعرف قيمته الغذائية تماما ، اذا تذكرنا ان الطبيعة قد جعلته الغذاء الوحيد لصغار الانسان والحيوان ، فهو - اذن - مصدر ممتاز للغذاء ، اذ يحتوي على مواد زلالية تساعد على انماء العضلات ، كما ان احتواءه على المواد الكلسية يقوي العظام والاسنان ، فان ملء فنجان من الحليب تعادل في موادها الكلسية سبع بيضات ٠

والحليب غذاء مركز ، ويخطىء من يعتبره « سائلا » فهو - في الواقع - يحتوي على مواد صلبة تقدر بثلاثة عشر بالمائة من كل مائة جزء منه ، كما يحتوي مواد دهنية بمقادير وافرة ٠٠

اما الفيتامينات فهو يحتوي منها على الفيتامين (أ) و (ب) و (د) ، كما يحتوي على البروتينات والفوسفور بمقادير متوسطة ٠

على ان وجه الخطـورة في تنـاول الحليـب هـو سرعة نقله الجراثيم ، وكونه وسطا صالحا لتكاثرها بسرعة ٠٠ وخاصة فـي الصيف والربيع ٠

ولكي تحذر تلوث الحليب بالجراثيم عليك بغليه لمدة بضع دقائق لقتل ما فيه من هذه الجراثيم ، كما أن عليك أن تتأكد مـن نظافة المصدر الذي تحصل على الحليب منه ، وأن تمتنع عن تناول ذي اللون المتغير أو اللزج أو الطعم غير الطبيعي ٠

ويعمد الباعة ذوو الذمم الخربة الى غش الحليب ، فيعمدون الى اضافة الماء عليه ، او سحب الدسـم منـه ، او خلط الحليب الكامل بآخـر عـديم الـدسم ، او اضافـة مـواد كيميائية اليـه كالبيكربونات والبنزوات ٠

ولكـي تكشف مـدى سلامة الحليب المعروض عليك ، اتبـع احدى الطرق التالية :

أ ـ تأكد من سلامة طعمه ورائحته ، فالحليب الطبيعي ذو طعم ورائحة مقبولين ، فاذا لاحظت فيه طعما او رائحة غير مقبولين كان معنى ذلك ان الحليب مغشوش أو فاسد ٠

ب ـ اختبر دسامة الحليب بأن تغمس فيه قضيبا زجاجـا ، فاذا كان دسما تساقطت النقاط ببطء واذا كان مغشوشا تساقطت النقاط بسرعة ٠

ج ـ ضع نقطة الحليب على ورقة نشاف وراقبها حتى تجـف ثم عرض الورقة للنور فاذا شاهدت بقعة دهنية كبيرة على الورقة كان معنى ذلك أن الحليب سليم والعكس بالعكس ٠

وهناك طرق مخبرية وفيزيائية وكيميائية يلجأ اليها الاخصائيون في فحص الحليب للتأكد من سلامته او عدمها ٠

وهكذا ترى ان الحليب اشبه بالسلاح ذي الحدين ، فهو بقدر ما يعطيك من غذاء قد ينقل اليك عدوى بعض الامراض الخطرة ، ولذا فيجب ان تتخذ الاحتياطات اللازمة ، والتي اوردناها لك فيما سبق ٠

اللبـــن

** اللبن ، هو احد مشتقات الحليب ، او هو ـ بالاصح ـ عبارة عن حليب متخثر ٠

وللبن تأثير منعش ومرطب في الصيف ، ولذا يكثر تناوله في الاقطار الاسلامية الحارة في وجبات السحور اثناء شهر رمضان المبارك • نظرا لاثره في اطفاء الظمأ وتخفيف الحر الشديد •

اما نكهة الحموضة التي نلحظها في اللبن فسببها تكون « حمض اللاكتيك » بفعل بعض انواع البكتريا في سكر اللبن « اللاكتوز » ، وهذه الحموضة هي التي تسهل الهضم كما انها ذات قدرة على مقاومة بكتريا التعفن وبعض الجراثيم المرضية التي قد توجد في الامعاء ، اذ انها توجد وسطا حمضيا يمنعها من الحياة ، وكذا فانها تنظف المعدة من فضلات السموم التي تسبب الاضطرابات المعدية •

واللبن سهل الهضم والامتصاص ، ويستخدم في بعض امراض الكلى والمسالك البولية لانها ذات خاصة مدرة ، كما انه يوصف في بعض حالات الحمى وامراض الكبد وتصلب الشرايين •

الجبن

** الجبن هو الآخر – كما نعلم – من مشتقات الحليب ، وهو في حالته الكاملة غني بالبروتين والدهن والسكر والاملاح المعدنية ، وهو يفيد في بناء العظام والاسنان لغناه بالكالسيوم بشكل خاص • وتعطي المائة غرام منه ٤٧٦ سعرا حراريا •

ويوصف الجبن في حالات الضعف العام والسكري والاسهال وعسر الهضم والتهاب الامعاء ، نظرا لما يحتويه من قيمة غذائية كبيرة •

وهناك اعتقاد شائع بأن الجبن الذي نزع منه « خيره » – كما تقول العامة – هو جبن غير ذي فائدة ، وهذا خطأ ، لان هذا النوع من الاجبان يحتوي على جميع خصائص الجبن الكامل عدا الدهون •

الزبدة

** الزبدة هي – كذلك – من مشتقات الحليب ، وتصنع عن طريق خض الحليب وتجميع الذرات الدهنية التي يحتويها •

فالمواد الدهنية ، اذن ، تشكل الجانب الاعظم من تركيب الزبدة ، فهي بنسبة ٨٥٪ ، اما المواد الاخرى فهي البروتين ١٠٪ ، ونسبة ضئيلة جدا من المواد الكربوهدرائية ، ومن الملح ، ومن الفيتامين (أ) و (د) •

وعلى هذا ، فالزبدة ذات قيمة غذائية وحرارية عالية ، فان المائة غرام منها تعطي ٧٩٣ سعرا حراريا ، واذا كانت طازجة ونيئة فانها تكون سهلة الهضم ، ولذا فهي توصف في حالات الضعف العام ونقص التغذية والسكري والبدانة • كما تمنع في حالات عسر الهضم والاصابة بالحصى في الكلي او المجاري البولية او المرارة •

البيض

** يعتبر البيض ، ايضا غذاء كاملا ، فهو يحتوي على الفيتامين (أ) و (د) وعلى مواد دهنية ومواد بروتينية ، اما طاقته الحرارية فتبلغ ١٧٠ سعرا حراريا في كل مائة غرام •

على انه لا بد من الانتباه الى ان البيض سريع الفساد ، ولذا يجب ان ندقق في اختيار ما نتناوله منه وكلما كانت البيضة طازجة كانت انسب • ولكي نعرف البيضة الطازجة من القديمة توضع في وعاء مذاب فيه قليل من الملح ، فاذا رسبت البيضة الى القاع كان معنى ذلك انها طازجة لم يمض على خروجها عشرة ايام اما اذا طفت على سطح الماء فمعنى هذا ان عمرها اكثر من عشرين يوما • ذلك ان البياض يملأ جوف البيضة كلها عند خروجها ، ثم يتشكل فيها جيب هوائي يتسع شيئا فشيئا على مرور الايام ، حتى اذا جاوز نصف البيضة عجزت عن الرسوب الى قاع الماء فتطفو على السطح •

ومع الفوائد التي لا جدال فيها للبيض ، يجب الانتباه الى ان هناك حالات مرضية لا يجوز معها تناوله ، كما هو الحال في التهاب الامعاء ، والتيفوئيد وما يماثلها من الحميات ، والامساك وارتفاع ضغط الدم ، وامراض الكبد ، والامراض الناجمة عن التحسس كالربو والاكزما والشري •

اللحوم

** لطالما نشبت « المعارك » الكلامية بين « النباتيين » وأنصار تناول اللحوم ، فالنباتيون يعزون الى اللحوم كثيرا من الامراض التي تصيب الجهاز الهضمي ، كما يتحدثون عن المغزى « الوحشي » لتناول لحوم الحيوانات المسكينة التي لا تملك القدرة على الدفاع عن نفسها !!•• ويقول النباتيون أيضا أن هناك كثيرا من النباتات التي تستطيع أن تمد الانسان بحاجته من البروتئين

والدهون من غير ما حاجة منه الى تناول اللحوم (وقد ذكرنا في صفحات سابقة اهم النباتات التي تحتوي على البروتئين) ٠

ولكن أنصار اللحوم يقولون أن البروتئين والدهن النباتيين لا يغنيان عن مثيلهما في اللحم ، ويستندون في ذلك الى تجارب اجريت على بعض الحيوانات فأعطيت بروتئينات ودهون نباتية ، بينما اعطي غيرها نفس المواد مأخوذة من اللحوم ، فتبين ان الحيوانات التي تناولت اللحوم كانت اسرع نموا ٠٠

وبصرف النظر عن آراء هؤلاء وهؤلاء ، فمن الثابت ان الاكثرية الساحقة من الناس يتناولون مختلف أنواع اللحوم ، وبعضهم يتناول لحوما يأنف آخرون من تناولها ٠٠

وعلى هذا ، نقدم اهم مميزات اللحوم الغذائية ٠٠

* اللحم غني جدا بالفيتامينات ، فهو يحتوي على كميات كبيرة من الفيتامين (أ) والفيتامين (ب) والفيتامين (جـ) والفيتامين (د) ٠

ويحتوي لحم الضأن على ٥٤٪ مواد بروتينية ، و ١٧ - ٢٦٪ من المواد الدهنية ، اما طاقته الحرارية فتبلغ ١٢٣ سعرا حراريا في كل مائة غرام ، اما لحم البقر - العجول الصغيرة - فيعطي ١٢١ سعرا حراريا ، اما الماشية المتقدمة في السن فتعطي ١٠٣ اسعار ٠٠ اما مدة الهضم فتتراوح بين ثلاث واربع ساعات (حسب طريقة الطهي ونوع اللحم) ٠

وقد أتاحت أجهزة التبريد للناس فرصة حفظ اللحم مدة طويلة يجب ألا تزيد عن أربعين يوما ، ولتحقيق ذلك يقطع اللحم الى قطع كل منها لا يزيد عن كيلوغرام وتلف « بورق زبدة » - كالك - وتوضع في علبة من الكرتون وتوضع في مكان الثلج في البراد ببضع درجات تحت الصفر ٠

كبد الخروف

** يعتبر كبد الخروف اغنى اعضائه بالبروتين والحديد العضوي ، وينصح بتناوله للمصابين بالضعف العام وفقر الدم ٠

وهو غني ايضا بالفيتامين (أ) والفيتامين (د) ٠

الكلى

** الكليتان من اعضاء الخروف الغنية بالبروتين ، ولكنهما فقيرتان في الدهون ، ولكن هضمهما صعب بعض الشيء بسبب وجود انسجة ضامة فيهما ، وهما غنيتان بالمواد المعدنية ٠

القلب

** يحتوي القلب على نسبة متوسطة من البروتين والمواد الدهنية ، ولكن اليافه طويلة وسميكة لذا فهو عسر الهضم ويحسن تناوله بعد ان يفرم جيدا ٠

المخ

** وهو فقير بالبروتين ، ونسبة الدهن فيه متوسطة ، ولكنه سهل الهضم والامتصاص ، وهو غني جدا بالفوسفور الذي يعتبر احدى المواد التي تتألف منها العظام ، كما يحتوي على نسبة جيدة من الفيتامين (د) ٠

« القشة »

** أي الاحشاء الداخلية للخروف كالامعاء والطحال والرئتين وغيرها ، وهي غنية بالبروتين ولكنها فقيرة في الفيتامينات والمواد المعدنية كما انها عسرة الهضم ولذا يجب طهيها جيدا وتقطيعها الى قطع صغيرة ٠

« المقادم »

** أي قوائم الخروف ، وهي تحتوي على بروتين غير كامل يسمى « جيلاتين » ومع انه سهل الهضم الا انه محروم من الاحماض العضوية البانية للجسم ، والمجدد لخلاياه ، و « المقادم » بشكل عام ذات قيمة غذائية ضئيلة ٠

ولا بد لنا ـ هنا ـ من كلمة صغيرة حول طهي اللحم ٠٠ فقد اعتدنا أن نتناول الطعام اما مسلوقا واما مقليا واما مشويا ٠٠ ولكل من هذه الطرق تأثيره على اللحم ومدى الاستفادة منه ٠٠ فاللحم المشوي هو اكثر أنواع اللحم احتفاظا بخواصه الغذائية لان الحرارة تجمد طبقة البروتين الخارجية فتمنع تسرب مركبات اللحم الغذائية من التسرب ، ونفس الكلام ينطبق ايضا على اللحم المقلي ، أما اللحم المسلوق ـ سواء بضغط البخار أو الطريقة العادية ـ فانه يفقد كثيرا من ميزاته الغذائية لان مركباته تختلط في الماء ، ولكن فائدة اللحم المسلوق تكمن في أنه يصبح أسهل هضما ، فان المعدة تهضمه في ثلثي المدة التي تهضم فيها اللحم المشوي أو المقلي ٠

الاسماك

** السمك غني جدا بالفيتامينات (أ) و (ب) ، ولكنه ـ بالمقابل ـ فقير جدا بالفيتامينات الاخرى ٠٠

وقيمته الغذائية تقل ـ بشكل عام ـ عن اللحم ، فبينما يعطي الكيلوغرام من السمك ١١٤٠ سعرا يعطي لحم الضأن ١٢١٠ أسعار ٠

والسمك المسمى « سلمون » هو أغنى الاسماك من حيث تركيبه الغذائي ، بينما تعتبر « الرنجة » أفقر الاسماك واقلها غذاء ٠

وجميع انواع السمك غنية جدا بالفوسفور والكالسيوم والمغنسيوم ولهذا فهي تعتبر عاملا هاما في بناء الجهاز الهضمي لدى الانسان ٠٠

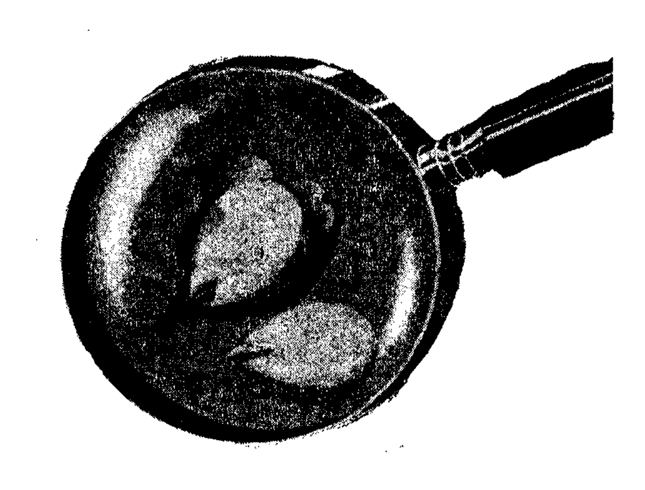
يستغرق السمك في هضمه ساعتين ونصف الساعة فهو ـ من هذه الناحية ـ اقل ارهاقا للمعدة من لحم الضأن ٠

ولا بد من الانتباه الى ان السمك غير المطهي جيدا قد يكون سببا في الاصابة بأكثر من مرض ، فان اكثر الاسماك مصابة بحويصلات الدودة المسماة « هيزوفبس » ، فاذا ما تناولها الانسان نمت تلك الحويصلات في امعائه ورئتيه ثم تحولت الى ديدان صغيرة تسبب في حدوث نزيف دموي في الجهاز الهضمي او الرئتين ٠٠ كما ان الاسماك قد تتسبب في الاصابة بمرض التيفوئيد اذا كانت تعيش في مياه ملوثة ، وهناك اسماك تصيب آكلها بطفح جلدي ٠

والسمك سريع العطب والفساد ، ولذا يتوجب علينا ان ندقق عند شرائه ، وتستطيع ان تعرف السمكة الطازجة من غيرها باحمرار خياشيمها وصلابة ذيلها ويباسة لحمها ٠

وهناك انواع من الاسماك المملحة التي تلقى اقبالا شديدا في بعض البلاد ، وهذا النوع يعتبر فاتحا للشهية ولكن كثرة الملح الموجود فيه يجعلها سببا في اضطراب المعدة والتهابها مما يسبب الاصابة بعسر الهضم ، كما ان تهيج المعدة يؤدي الى انقباض عضلة « البواب » ـ مخرج المعدة ـ وبالاضافة الى ذلك فان كثرة الملح تصيب الانسان بالظمأ المستمر ٠٠ على ان تناول السمك المملح باعتدال شديد لا ضرر منه ويقدم للجسم الفيتامينات والمواد المعدنية التي أشرنا اليها ٠





المكسـرات

** يطلق هذا الاسم على الثمار الجافة التي « يتسلى » الناس بتناولها في سهراتهم ويستعملونها في بعض مأكولاتهم ·· وقليل منهم من يعرف القيمة الغذائية العالية التي تتمتع بها ·· فهي تحتوي على كميات من المواد الدهنية والبروتين والاملاح الدهنية ، كما ان قيمتها الغذائية عالية جدا ·· وهذا بالاضافة الى المواد المعدنية التي تحتوي عليها كالفوسفور واليود والحديد ·

وهذا استعراض خاطف لهذه الثمار وخواصها :

●● فستق العبيد :

يحتوي على الفيتامينات (أ) و (ب) و (ت) ، وعلى الفوسفور والبروتئين ·· ينصح الراغبون في النحافة بعدم الاكثار من تناوله ·

●● البنـدق :

غني جدا بالفيتامين (أ) و (ب) ، ويحتوي على مواد دهنية وآزوتية وعلى الحديد والكالسيوم ، وله تأثير حسن في حالات الضعف العام ، وفي حالات الرمل والتهابات المسالك البولية ·

●● اللـوز :

غني بالفيتامين (أ) و (ب) وعلــى مواد نشوية ودهنية وعلى الكالسيوم والفوسفور ، كما انه عشه وفاتح للقابلية ، وينصـــح للحوامل بالاكثار من تناول لانه غذاء جيــد للجنــين ومنشط للغدد اللبنية ·

ويستعمل زيت اللوز ـ المسمى دهن اللوز ـ في علاج تشقـق الجلد ، وخاصة جلد اليدين والنهدين ، كما يستعمل مهدئا لآلام البطن بدهن المنطقة المصابة بزيت اللوز ·

●● الجــوز :

غني بالفيتامين (أ) و (ب) ، كما يحتوي على مواد دهنية و زوتية وعلى الحديد والكالسيوم والفوسفور والنحاس ، ويشكل الزيت نصف وزنه ، وهو مغذ في حالات الضعف العام نظرا لغناه بالمواد الدهنية ·

الــزيــوت

تعتبر الزيوت ـ بشكل عام ـ مصادر غذائية جيـدة كما هي مستحضرات دوائية ·· فهي سهلة الهضم ، وبعضها غنــي جدا بالفيتامينات ، وهذه هي اهم الزيوت المستعملة :

●● زيت الزيتون :

يستخرج من الزيتون وهو اسهل انواع الزيوت هضما ، نظرا لانه قريب في تركيبه من تركيب حليب الانسان ، كما انــه غنــي بالفيتامينات (أ) و (د) ، كما يحتوي على مواد شبه دهنيا وهو الى ذلك ـ فاتح للشهية ـ مغذ للجلد والشعر ·

●● زيت السمك :

وهو ما يسميه الاطباء « زيت كبد الحوت » ، وهو غني جـدا بالفيتامين (أ) والفيتامين (د) ويوصف في حالات الضعف العام وللمصدورين ، ولكن هناك من لا يستسيغون طعمه ، ولذا فقـد عمدت المصانع التي تتعاطى تجارته الى صنع « كبسولات » تبتلع ابتلاعا دون ان يتذوق اللسان طعمها · ويستخرج هذا الزيت مـن الحيتان ومن اسماك القرش ·

السمــن

** مع ان تناول السمــن عــادة شائعة في جميــع البلــدان العربية ، فان اطباءها ما زالوا يقرعون اجراس الخطر ، وينسبون للسمن كثيرا من امراض الجهاز الهضمــي بشكــل خاص وبعض الامراض الاخرى بشكل عام ·

يحتوي السمن على مواد دهنية بنسب عالية جدا ، كما يحتوي على عدد من الفيتامينات الهامة ، ويقول الاطباء ان تناول السمن طازجا ليس فيه ضرر ، اما الضرر فيأتي من السمن المخزون الذي يتأكسد بالتخزين ·· ويقولون ايضا ان السمن يسبب الاسهال ، وتصلب الشرايين وارتفاع الكولليسترول ·

القهوة والشاي

** يطلق بعض الاطباء على القهوة والشاي لقب « المخدرات المباحة » وهم يرون انها لا تقل في اضرارها عن اضرار المخدرات الممنوعة ··

ومن الثابت ان القهوة والشاي فقيران في قيمتهما الغذائية ، فهما لا يحتويان على الفيتامينات ولا المعادن ولا بروتين · وخاصتهما البارزة هي انهما منبهان للجهاز العصبي ، بفضل وجود مادة « الكافئين » في القهوة و « التايين » في الشاي ، مع مادة قابضة تدعى « تانان » ·

ويعزو الاطباء الى القهوة والشاي مفعولهما المؤرق اذا كان الانسان يتعاطاهما بكميات قليلة ، اما اذا ادمن في تعاطيهما فقدا أثرهما المؤرق ·

ويعزو الاطباء الى القهوة والشاي حدة طباع الانسان وعصبيته ، كما يقولون ان الادمان يسبب شحوب الوجه ، وضمور الجسم واتساع الحدقتين ، والتقلص العضلي وبعض الامراض الجلدية ، واضطراب النوم ، وسرعة التأثر ، والانقباض النفسي ، وضعف الشهية وحموضة المعدة وانقباض المعدة ، والضعف الجنسي ·

هذه الاتهامات صحيحة الى حد كبير ، ولكن من الثابت انها تختلف باختلاف الاشخاص والظروف ، وطريقة صنع الشاي أو القهوة · واذا كنا لا نريد ان نسبب للقارىء قلقا بشأن هذه الامور · فان تعاطي القهوة والشاي باعتدال ومقادير معقولة لا يسبب ، بالضرورة ، تلك الاعراض المخيفة التي ينادي بها كثير من الاطباء في مختلف بلاد العالم ·

المثلجات

** ليس هناك شك في فوائد المثلجات الصحية والغذائية ، شريطة ان يتناولها الانسان كما يجب ، وألا يسيء الاستفادة من خواصها المرطبة والمغذية والمطفئة للعطش •

وفوائد المثلجات تختلف باختلاف المادة التي استخدمت في صنعها ، وما اذا كان حليبا ام فاكهة ، فهي تحتوي على الفائدة الموجودة في تلك المادة بالاضافة الى خاصة الثلج الذي يطفىء العطش ويفيد في تنبيه عضلات المعدة للعمل ، ويدفع الدماء في الاوعية الدموية •

على انه لا بد من الانتباه الى وجوب ذوبان المثلجات في الفم ذوبانا تاما قبل ان نبتلعها ، لان ازدرادها ازدرادا يصيب المعدة بالكسل ويمنعها من ان تقوم بعملها على الوجه المناسب •

ومن الضروري جدا تناول المثلجات ببطء واعتدال لتلافي ردة الفعل الضار الذي تحدثنا عنه •

الخروب

** الخروب – او الخرنوب – هو المادة الرئيسية التي يصنع منها احد الاشربة الشائعة في فصل الصيف •

وهو قديم جدا ، عرفه الاقدمون في اكثر البلاد العربية ، ورسموا نباته على جدران معابدهم ومقابرهم ، ولذا فقد استخدم – منذ ذلك الحين – كمرطب ، كما استخدمه الاطباء العرب في علاج السعال وبعض امراض الصدر •

قال عنه ابو بكر الرازي « انه ملين للقناة الهضمية ، مبيد للثآليل الجلدية التي تظهر بسبب ارتفاع حرارة الجو صيفا » ••

هذا وقد اثبت الطب الحديث فوائد الخروب وخاصة في مقاومة حموضة الجسم ، فهو يحتوي على مقادير جيدة من الكالسيوم والحديد والبوتاسيوم •

العرقسوس

** شراب شعبي شائع جدا في جميع البلاد العربية ، وهو – الى ذلك – يدخل في تركيب بعض الادوية لتخفيف مرارتها ، كما تستخرج منه خلاصات دوائية « كرب السوس » تستعمل في علاج بعض امراض المعدة والامعاء والكبد •

يعتبر عرق السوس ، الى جانب خواصه كمرطب ، افضل علاج للسعال والنزلات الصدرية ، وبحة الصوت في الحنجرة ، على ان يؤخذ بدون اضافة الثلج عليه •

الكـــازوز

** اعتاد الناس على تناول الكازوز ـ او الغازوز ـ كمرطـب ومهضم ، وهم على حق في ذلك ، فالكازوز يحتوي على مقاديـر كبيرة من الاحماض العضوية وعلى الاخص حامض الكربونيك الذي ينبه اعصاب المعدة وينشط الدورة الدموية ، كما يهيىء في المعدة الوسط الحامضي الذي يساعدها على هضم المواد المحتوية علـى البروتين بكميات كبيرة كاللحوم والاسماك والبيض وغيرها ، فيصبح هضمها سهلا .

ويفتت الكازوز بفورانه فضـلات الطعام في المعـدة والامعاء فيلينها في حال الاصابة بالامساك كما يساعد المفرزات الهضمية على الادرار .

وخير أنواع الكازوز ما صنع من عصير الفواكه الطبيعية ، فهو يضيف الى الفوائد السابقة ما تحتوي عليه تلك الفواكه من فوائد ، وخاصة المواد السكرية والبروتينية الذائبة وكذلك الفيتامينات . فالكازوز المصنـوع مـن عصـير الليمـون والبرتقـال يحتوي على الكالسيوم والحديد والفيتامين (جـ) ، اما الكازوز المصنوع مـن انفريز فانه مصدر هام للفيتامين (أ) .

ويفيد الكازوز ، أيضا ، في تخليص الجسم من آثار الحموضة الناجمة عن وجود مواد سامة وتالفة في الامعاء نظـرا لانها ذات تأثير قلوي .

الحلبــة

** يروى عن رسول الله (ص) انه قال : ـ لو تعلم امتي ما في الحلبة لاشتروا منها ولو بوزنها ذهبا .

وقد اشاد الاطباء العرب بفوائد الحلبة منذ مئات السنين ، فنصح ابن سينا باضافة بذورها الى الخبز لزيادة قيمته الغذائية ، وكان الاقدمون يستعملونها في علاج السعال وضيق التنفس وادرار البــول .

تحتوي الحلبة على ٣٠٪ من وزنها مواد بروتينية فهي من هذه الناحية تتفوق على اللحم ، كما تحتوي على ٧٪ مواد دهنية على شكل زيوت طيارة تساعد على ادرار اللبن عند المراضع ولذا فان كثيرا من الامهات يكثرن من تناولها في الايام الاولى للوضع .

ومن المستحسن تناول الحلبة المستنبتة حديثا دون طهي ، لان الغلي يفقدها بعض فوائدها .

المواد المسهلة

** المواد المسهلة المسماة « بيكاربونات » مواد قلوية تتحد مع عصارات المعدة فتشكل « كلورور الصوديوم » ـ أي ملح الطعام ـ وينتشر منها غاز يساعد على فتح بواب المعدة وامرار الطعام الى الامعاء .

العسل

** غني عن كل بيان ان نتحدث عن العسل كمادة غذائية من الطراز الاول ، فلقد ذكرها القرآن الكريم ، وتحدث عن منافعها ووصف العسل بأنه فيه « شفاء للناس » ..

والعسل ذو قيمة غذائية مرتفعة جدا ، وخاصة في المواد الكربوهدرائية التي تشكل ثمانين بالمائة من وزنه ، ويكفي لكي نلم بفكرة أوضح عن قيمة العسل الغذائية أن نذكر أن كل مائة غرام منه تعطي ٣٥٠ سعرا حروريا ، ولهذا فهو يوصف في حالات الضعف العام وانحطاط القوى والنحافة والضعف الجنسي وفي دور النقاهة .

المربى

** تحتوي مربيات الفواكه على قيم غذائية مرتفعة ، وفي بعض الفواكه ترتفع نسبتها الغذائية كمربيات عن نسبتها كفواكه طازجة ، والسبب في ذلك هو اضافة السكر اليها ..

ويوصف المربى في حالات الضعف العام والتهاب الكلى المزمن ، والنقاهة .

الكاكاو

** يحتوي الكاكاو على نسبة جيدة من المواد الدهنية وعلى مواد بروتينية وكربوهدرائية وبعض الاملاح المعدنية كالكالسيوم والفوسفور والحديد ، ولكنه صعب الهضم ، لذا ينصح المصابون بعسر الهضم بالاقلال منه ، كما يمنع في حالات الامساك وارتفاع نسبة الكولليسترول وارتفاع ضغط الدم وبعض أمراض التحسس كالربو والاكزيما والشري .

الشوكولاتة

** تصنع الشوكولاتة من مادتين رئيسيتين هما : الكاكاو والحليب ، ولهذا فهي تحتوي على فوائدهما معا مما يعطي قيمة غذائية مرتفعة جدا ، فان مائة غرام من الشوكولاتة تعطي ٦٣٠ سعرا حراريا ، كما انها تحتوي على المواد والمعادن التي يحتوي عليها الكاكاو والحليب .

ولكن من الضروري الانتباه الى صعوبة هضم الشوكولاتة والى عدم الاسراف في اعطائها للاطفال وخاصة اذا كانوا في سن صغيرة ٠٠ كما ينصح البدينون والراغبون في النحافة بالاقلال من تناولها وكذا المصابون بارتفاع ضغط الدم والنقرس والحصوات الصفراوية ٠

المتـــة

** مشروب جاءنا من اميركا الجنوبية مع المهاجرين الذين اغتربوا هناك ، ولذا فنحن نرى أن المناطق التي تتناوله هي المناطق التي سافر أبناؤها الى المهجر ٠٠

تحتوي المتة على نسبة من الكافئين تزيد عنها في القهوة بمقدار الضعف ، وعلى بعض الاملاح المعدنية ، والمواد الدهنية والآزوتية ٠ ولذا فالمتة أقل تأثيرا على الجهاز الهضمي من الشاي أو القهـوة ، ويمكن تناولها في حالات الارهاق والصداع وضعف الاعصاب وعقب العمليات الجراحية ، ومن الضروري أن يتم تناولها بعـد تناول الطعام بمدة لا تقل عن ثلاث ساعات وليس أثناء الطعام أو بعده مباشرة ، كما لا يجوز أن تضاف اليها مادة أخرى كالسكر أو الزبدة او الكحول ٠

المعجنـات

** يشمل تعبير « المعجنات » كل المواد التي يدخل الدقيق والسكر والدهن في صنعها ، كالكاتـو والكيـك والفطائر ومـا يتفرع عنها ٠

والقيمة الغذائية للمعجنات كبيرة بالطبع ، لانها تحتوي على مجموعة من المواد ذات مردود غذائي مرتفع ، كالحليب والسكر والزبدة والمربى والكاكاو والشوكولاتة والبيض وغيرها ٠

على أنه من الضروري الانتباه الى وجـوب مضغها وتليينها جيدا لانها عسرة الهضم ، كما أن ارتفاع نسبة المواد الدهنيـة والكربوهدرائية فيها تجعلنا ننصح الراغبين في النحافة بالاقـلال منها الى أقصى حد ممكن ، ونفس النصيحة توجه أيضا الـى المصابين بالتهاب الكلى أو الكبد أو السكري أو الكولليسترول ٠

الخمـــور

** بجملة واحدة نقول أن الذين يعتقدون أن في الخمور بصرف النظر عن نوعها ـ فائدة ما انما يخدعون أنفسهم ٠٠ واذا كانـوا يزعمون أنهم يشعرون بالدفء أو بالنشاط وغير ذلك من الاوهام ، فهم يخدعون أنفسهم مرة ثانية ، فالخمور هي سموم ٠٠ لا اكثر ولا اقل ٠

وليس بين ما يتناوله الانسان من مواد ما هو أكثر ضررا من الخمور ، وقد أحصى أحد الاطباء أكثر من خمسة وعشرين مرضا ، أو حالة مرضية ، يصاب بها الذين يتناولون الخمور ان عاجلا أو آجلا ، وعن تلك الامراض تتفرع أمراض أخرى بحيث يعتبر تناول الخمور بمثابة هدم تدريجي للصحة ولكل ما بناه الانسان فيها بتناوله الاغذية الاخرى ٠

وأهم الامراض التي يصاب بها الجسم من تناول الخمور هي : التهاب غشاء المعدة ، تسوس الاسنان ، فقدان الشهية ، حموضة المعدة ، تشمع الكبد ، الذبحة الصدرية ، الصرع ، التهاب الاعصاب ، قصور القلب ، انحطاط القوى ، الضعف الجنسي ، الآلام العصبية ، خفقان القلب ، الاستعداد لمختلف الامراض الانتانية ، فقدان الذاكرة ، ضعف العقل وتشتت الفكر ، ٠٠ الى غير ذلك من الامراض التي تفتك بالجسم فتكا أشد مما يفعل السم الناقع ٠

□

والآن ، وبعد أن استعرضنا أهم ما في الطبيعة من أغذية رئيسية ، وعرفنا فوائدها وأضرارها ننتقل الى جانب آخر من البحث وهو : كيف نفيد من الغذاء الصحي ٠٠ وبعبارة أخرى كيف ننظم طعامنا ٠٠



الفصل الخامس

كيف تنظم غذاءك

قلنا في مقدمة الكتاب أن بعض الناس يلتزمون البرامج الغذائية التزاما لا يخلو من السخف •• فيضعون قواعد جامدة تثير السأم في النفس ، ويسجلون ما يحصلون عليه كل يوم من الحرورات والفيتامينات ، ومن الغريب أنهم ـ رغم ذلك ـ يظلون يشكون من أن الفوائد التي يحصلون عليها أقل من الجهد الذي يبذلونه في تنظيم طعامهم •• ولكن الواقع أن ذلك لا يعتبر « نظاما » بالمعنى المطلوب من كلمة النظام ، وانما هو نوع من القيود التي يفرضها البعض على أنفسهم ، وقد يتناولون ما فيها مكرهين ••

ونحن ـ هنا ـ لا نريد أن نقدم لك أنظمة جامدة لطعامك ، فهذا أمر منوط بك وحدك ، ولكننا نريد أن نضع بين يديك بعض الحقائق الاساسية في هذا السبيل لكي تدرك الى أي مدى تتبع نظاما غذائيا سليما ••

والآن ، وبعد أن أدركت معنى « المعادن » و « الفيتامينات » والقيمة الغذائية للغالبية العظمى من المواد التي تتناولها في حياتك اليومية ، لا بد وأنك خرجت من ذلك بهذه الحقيقة ـ ان جسمك بحاجة دائمة الى جميع أنواع المعادن وجميع أنواع الفيتامينات ، بنسب مختلفة ، وواجبك يقضي بأن تؤمن لجسمك حاجته هذه ، وبذلك تضرب أكثر من عصفور بحجر واحد •• فأنت

ـ أولا ـ قد أمنت لخلايا جسمك ما يلزمها من غذاء يحقق لها التوازن الكامل والتجدد المستمر ، كما أنك ـ ثانيا ـ قد أمددت جسمك بحاجته الكافية من الوقود الذي يساعدك على أن تحيا حياتك على النحو الملائم من غير أن تشكو ارهاقا أو ضعفا ٠٠ وأنت ـ ثالثا ـ قد وقيت نفسك شر الامراض التي يتسبب بها نقص

بعض المعادن أو الفيتامينات بصورة تلقائية مستمرة ٠ وأنت ـ أخيرا ـ قد أفدت من طيبات ما رزقك الله من غذاء مختلف الانواع ، متعدد المذاق ، منوع الاشكال ٠٠

فكيف تنظم طعامك ؟

أوقات الطعام

من أهم ما يجب أن يوجه اليه الاهتمام في هذا السبيل ، هو تحديد أوقات معينة لتناول الطعام ٠٠ صحيح انه ليس ضروريا أن تحدد هذه الاوقات بالدقيقة والثانية بشكل صارم ، الا أن من أقصى الضرورات أن تكون هناك « أوقات خاصة للطعام » ٠٠ يراعيها الانسان بقدر استطاعته ورغم مشاغله ومتاعبه ٠٠ فالجسم الانساني يكتسب عاداته من عادات صاحبه ، فاذا كان فوضويا غير منظم ، كان جهازه الهضمي مثله ٠٠ والعكس صحيح أيضا ٠٠ فاذا كان منظما ، يأكل في وقت معين ويعرف لجسمه حقوقه من هذه الناحية ، كان جهازه الهضمي ـ مثله ـ منظما ، يؤدي مهمته بشكل جيد ٠٠٠

ويتبين لنا مدى أهمية تنظيم أوقات الطعام ، من الاهتمام الكبير الذي يوجهه الاطباء الى هذه الناحية وهم يشرفون على صحة مرضاهم ٠٠ فهم ـ مثلا ـ يشددون تشديدا كبيرا في تحديد أوقات ارضاع الاطفال ، ويمنعون الامهات منعا باتا من تجاوز هذه الاوقات أو عدم التقيد بها ، مهما كانت الاسباب ، ومهما بكى الطفل أو صاح ، ونفس القول ينطبق أيضا في حالات المرض ، وخاصة ما يتعلق منها بالجهاز الهضمي مباشرة ٠٠٠

وما دامت هذه العناية توجه الى أوقات الطعام أثناء المرض ، فان من البديهي أن يتوجب توجيهها أيام الصحة ، هذا اذا لم نقل أن اضطراب أوقات الطعام هو أحد أسباب الاصابة بغير قليل من أمراض الجهاز الهضمي ٠٠

ان تحديد أوقات معينة لتناول الطعام ، يعود أجهزة الجسم وغدده على أداء أعمالها في أوقات معينة ، وقد أجريت على ذلك تجارب كثيرة اثبتت صحته بشكل قاطع وابسط دليل على ذلك هو شعور الجوع الذي ينتاب الانسان الذي اعتاد ان يأكل في اوقات محددة ، فهذا الشعور ليس سوى استجابة طبيعية من الجهاز الهضمي لما تعود عليه • ذلك أن المعدة والامعاء تؤدي عملها بهمة ونشاط (علما) منها بأن هناك وقتا معينا سيأتيها الطعام الجديد فيه ، وتفرز الغدد المختلفة افرازاتها في ذلك الوقت ، وتسير عملية الهضم سيرا منظما لا اضطراب فيه ولا فوضى •• بينما نرى عكس ذلك في حالات عدم انتظام أوقات الطعام ، فان تناول الطعام في أي وقت يستدعي ، طبعا ، أن تعمل أعضاء الهضم المختلفة ، وقد تكون مشغولة بهضم مادة سابقة ، فيحدث الارتباك الذي لا بد منه •• أو تزداد حاجة تلك الاعضاء الى الغذاء ، ولكنها لا تجد شيئا فتلجأ الى (السكينة) ، فاذا بالطعام يفاجئها في وقت غير متوقع ، فتروح تحاول أداء عملها وهي في حالة من الاضطراب والفوضى بسبب عدم الاستعداد ••

وكلا الامران ضار أشد الضرر بجهاز الهضم خاصة ، والجسم كله بشكل عام ، أما تنظيم أوقات الطعام بشكل جيد معقول ، فانه ينجي الجسم من كثير من مشكلات عدم التنظيم ••

اذن •• فان أول عمل فعال في الاستفادة من الطعام على النحو الملائم هو تنظيم اوقاته ، بحيث لا تقل هذه الاوقات عن ثلاث وجبات ، وبحيث نتجنب ادخال الطعام على الطعام ، أو حرمان الجسم من الطعام ساعات متواصلة •

كن مرحا

شيء آخر يجب الاهتمام به عند وضع خطة تنظيم الطعام والاستفادة منه ، وهو أن يكون الانسان مرحا وسعيدا حتى ولو لم تكن ظروفه الخاصة تساعده على ذلك •• ان تناول الطعام مع الحالة النفسية المضطربة ، يذهب بالقيمة الغذائية لهذا الطعام مهما كانت ، بل ويحيل الطعام اللذيذ الى كتل مزعجة ترهق المعدة وتضر بالجهاز الهضمي ، وقد أجريت على ذلك تجارب عديدة ، منها تجربة شهيرة على قطة •• فقد تناولت هذه القطة كميات من الاطعمة اللذيذة أقدمت على تناولها بشهية وحماسة • وما أن ملأت معدتها

حتى أخلدت الى اغفاءة سعيدة وهي تهر هريرا يدل على الرضا والاطمئنان ، ودل فحص جهازها الهضمي - بجهاز يدعى فلوروسكوب - على أن أعضاء الجهاز تؤدي عملها على الوجه الاكمل ..

وبينما القطة مخلدة الى اغفاءتها السعيدة تلك ، وضع لها الاطباء اسطوانة سجلت عليها أصوات كلب غاضب ، وما كادت القطة تسمع هذا الصوت ، حتى وثبت على قوائمها بخفة وقد قوست ظهرها ، وابرزت مخالبها ، وراحت ترسل أصواتا تدل على التوفز الشديد .. وفي هذه اللحظة أجريت الفحوص على جهازها الهضمي فكانت نتيجة الفحص اثباتا لاهمية « السعادة » في اتمام الفائدة من الطعام ، فقد تقبضت عضلات المعدة والامعاء على ما فيها من طعام ، واختلت افرازات العصارات المعدية ، وازداد افراز غدتي الكظر (الواقعتين فوق الكليتين) بشكل غمر الطعام الموجود في المعدة والامعاء ، فاستحال الطعام الى ما يشبه الحجر في معدة القطة وأمعائها .. وتستطيع أن تعرف ، بنفسك ، مدى الضرر الذي لحق بالقطة من جراء ذلك ..

ان استبعاد جميع المشكلات والهموم أثناء الطعام ، أمر على أكبر جانب من الاهمية بصرف النظر عن الظروف الخاصة ، لان تناول الطعام في حالة من الغضب والهياج خير منه عدم تناول الطعام اطلاقا ، ما دامت النتيجة واحدة في كلا الحالتين ..

امضغ جيدا ..

مع أننا نوهنا في مناسبات عديدة من هذا الكتاب عن الاهمية القصوى لمضغ الطعام مضغا جيدا ، فاننا نعيد - هنا - توكيد هذه الناحية .. فان المضغ الجيد هو أحد العوامل بالغة الاهمية في الاستفادة من الغذاء على الوجه الاكمل ، ولا بد من أن توليه اهتمامك وعنايتك مهما كانت مشاغلك ، وكما سبق أن ذكرنا ، فان الطبيعة قد زودت الجسم بالاسنان والغدد اللعابية لكي ترسل الى المعدة طعاما لينا تستطيع المعدة أن تهضمه بسهولة ويسر ، ويجب أن تهتم بمضغ كل ما يدخل الى فمك من طعام سواء كانت بنيته صلبة أو لينة ، ومتى اعتدت هذه العادة أمكنك أن تتقدم خطوة أخرى في طريق الاستفادة الصحيحة من طعامك .

لا تسرف في الطعام

لقد قيل الكثير في التحذير من الاسراف في تناول الطعام ٠٠ ففي الحديث الشريف قوله (ص) :

ـ لا تميتوا القلب بكثرة الطعام والشراب ، فان القلب كالزرع يفسد اذا كثر عليه الماء ٠

وقوله أيضا :

ـ ما ملأ ابن آدم وعاء شرا من بطنه ٠

وهناك رأي طبي مشهور يقول بأن الانسان يحفر قبره بأسنانه ٠

واذا تذكرنا أن الغالبية العظمى من الامراض ، كبيرها وصغيرها على السواء ، ذات منشأ هضمي ، أدركنا مدى ما نلحقه بأنفسنا من الضرر في حالة الاسراف في تناول الطعام ٠٠ فبعض أمراض القلب ، وارتفاع ضغط الدم ، وأمراض الكلى ، والسكري ، وغيرها ، كلها منشؤها عدم اتباع القاعدة التي تنصح بوجوب الاعتدال في تناول الطعام ٠٠

ان الظاهرة الشائعة في « البلاد الشرقية » بشكل عام ، هي كثرة الامراض الناجمة عن تناول الطعام ، نظرا لما عرف عن « الشرقيين » من اقبال على تناول الاطعمة الدهنية ، وتوجيه الاهتمام ـ أكثر مما يجب ـ الى الاكثار من ألوان الطعام ، والتفنن في طهيه ٠٠ والاقبال على تناوله باسراف ودون ترو ، مما يهيىء الجسم للاصابة بمجموعة كبيرة من الامراض ، ولذا يجب التزام الاعتدال في الطعام مهما كان اغراء هذا الطعام قويا ، كما يجب التمثل بقول النبي الكريم (ص) :

ـ نحن قوم لا نأكل حتى نجوع واذا أكلنا لا نشبع ٠

□

وبعد هذا ، ننتقل الى الحديث عن المبادىء الاساسية التي يجب أخذها بعين الاعتبار عند وضع النظم الغذائية المختلفة :

الافطــار

لقد دار ـ في وقت ما ـ جدل كثير حول وجبة الافطار ٠٠ هل هي ضرورية للانسان أم أنها ضارة به ؟٠٠ كان مبعث الاعتقاد « بالضرر » ناشئا عن القول أن ملء المعدة في الصباح الباكر يربك « الدماغ » ويرهقه ، فيضعف التفكير ، ويتجه نشاط الدماغ الى انجاز عملية الهضم دون توجيه كبير اهتمام الى شؤون الحياة العادية ٠٠

ولكن التجارب التي أجريت ، والدراسات التي قام بها عدد كبير من العلماء والاطباء حول هذا الموضوع ، دحضت تلك الآراء دحضا حاسما ، بل وزادت عليه ان العكس هو الصحيح ، أي ان تناول وجبة افطار مغذية عامل أساسي في حفظ الصحة ، من جهة ، وامداد الجسم بحاجته من الوقود اللازم لمواجهة متطلبات الحياة انعملية المختلفة ، من جهة أخرى ٠

ومن المؤسف ، حقا ، أن كثيرين ـ في شتى أنحاء العالم ـ لا يولون وجبة الافطار حقها من العناية والاهتمام ، فهم يعتبرونها وجبة ثانوية سواء لديهم اذا تناولوها أم لم يفعلوا ٠٠ وسواء كان كميات الغذاء فيها كافية أو غير كافية ، موجهين اهتمامهم الكلي الى وجبة الغداء أو العشاء ٠٠

وهذا خطأ ٠٠ فقد أثبتت دراسة أجريت في احدى الجامعات الاميركية أن خمول الطلاب ، وعدم استيعابهم لما يلقى عليهم من دروس مرده الاول الى أن ٦٥٪ منهم لا يتناولون وجبة افطار كافية ، وان نسبة كبيرة أخرى لا يتناول أفرادها الافطار على الاطلاق ٠٠

ومن الحقائق المدهشة التي أثبتها العلماء ، أن الطعام القليل يعادل في آثاره السيئة على الصحة الطعام الثقيل المزعج ، وهذه حقيقة جديرة بالتأمل فعلا ، بحيث تتذكر على الفور مدى ما يحمله مبدأ « الاعتدال » من صدق وحقيقة ٠٠

فما هي مقادير وجبة الافطار المناسبة ؟٠٠

ان أهم ما يجب أن يوجه اليه الاهتمام في هذا السبيل ، أن تكون الوجبة غنية بالعناصر الغذائية اللازمة ، وخير هذه العناصر ما كان خفيفا في بنيته ، دسما في مضمونه ٠٠ كعصير الفاكهة ، والبسكويت ، والبيض ، والخبز الكامل (راسه بعبه) ، والزبدة ، والقشدة ، والحليب الكامل ، والسكر والشاي ٠

ومن المسلم به ـ بداهة ـ أن كمية هذه الاغذية يجب أن تكون معتدلة ومعقولة ، وأنه لا ضرورة للاكثار منها ، لان الطاقات الحرارية التي تمنحها كفيلة بامداد الجسم بحاجته من الوقود اللازم لمواجهة أعماله اليومية ٠

الغـــداء

ومن الطبيعي ، أن كمية ـ ونوعية ـ وجبة الغداء مـرتبطة بوجبة الافطار ، فـاذا كانت هذه كاملة ومغذية ، فانه يكفي للثانية أن تحتوي على مقادير معتدلة من الاغذية ٠٠

مثال ذلك :

الحساء ، الخبز الكامل ، اللحم ، الخضار ، البطاطا ، السلطة ، المعكرونة ٠

فهذا المثال ، يحتوي على مجموعة من العناصر الغذائية التي تشكـل ـ بمجمـوعها حاجـة الجسـم من الفيتامينـات والطاقات الحرارية ، ومن البديهي أننا لا نعني أن يكون غذاؤك دوما مـن هذه المواد بالذات ، وانما أن تكون نوعية هذه المواد هي القاسم المشترك الاعظم في غذائك ، لا سيما وأنك تلاحظ ، أن كـلا من الاغذية المذكورة ، يتفرع الى عشرات من الاغذية الاخرى ، وبهذا تستطيع أن تدخل التنويع المطلوب على غذائك دون أن تنقص من قيمته الغذائية والصحية ٠

العشـاء

يختلف الناس في موقفهم من وجبة العشاء ، فبعضهم يعتبرها وجبة رئيسية يتناول فيها كميات كبيرة من الاطعمة ، وبعضهم يعتبرها وجبة ثانوية لا يوليها من اهتمامه حظا كبيرا ، كما أن البعض لا يتناولون هذه الوجبة اطلاقا ، اعتقادا منهم بأنها تسبب لهم ازعاجا في الليل ، وخير لهم ألا يتناولوها ٠٠ ونستطيع أن نقول ـ بكل بساطة ـ أن هؤلاء جميعا على خطأ ٠٠٠ فوجبة العشاء هي جزء متمم للغذاء الذي يتناوله الانسان طوال يومه ، ولكنها ليست ـ ويجب ألا تكون هي الوجبة الرئيسية ٠٠ كما ان اهمالها كلية يتسبب في نقص حاجة الانسان الى الغذاء الصحي الكامل ٠٠٠

وبناء على ذلك ، وبافتراض أن مقادير الافطار والغداء كانت كما يجب أن تكون ، فان وجبة العشاء تكون مشتملة ـ بشكـل عام ـ كما يلي :

سلطة ، خضار ، فواكه ، خبز كامل أو بسكويت ، سكر ، حليب ٠

غـذاؤك ومهنتـك

ان للمهنة دورا لا يمكن اغفاله ـ بالطبع ـ في تقرير مصير حالة الجسم الصحيحة ، فحاجة العامل الذي يعمل بذراعيه الى الغذاء هي غير حاجة الموظف الذي يعمل وراء مكتبه ، وهي ـ كذلك ـ غير حاجة الكاتب أو الذي يعمل بعقله ، وعلى هذا فقس ٠٠

ولن نضع لك برنامجا قد لا تستطيع تنفيذه لاي سبب ، ولكن يكفي ان نذكر لك هذه المباديء الرئيسية في طريقة الملاءمة بين المهنة وبين النظام الغذائي :

●● ان المجهود الشاق يحسن الشهية ويزيد في اقبال المرء على الطعام بسبب تصريف الطاقات الحرارية التي اختزنها الجسم في ذلك المجهود ٠

●● ان الذين يمارسون أعمالا يدوية شاقة بحاجة الى أغذية بانية للجسم ، مجددة لخلاياه ، ذات قدرة حرارية عالية ٠

●● ان الذين يمارسون أعمالا عقلية يحتاجون الى غذاء يستهدف امداد الدماغ بحاجته من الفوسفور ٠

●● ان الذين يمارسون أعمالا عادية ضمن أوقات منظمة يحتاجون الى نظام غذائي معتدل ٠

وقد أدرجنا لك في صفحات وفصول سابقة خصائص الاغذية وفوائدها وأثرها المباشر في أعضاء الجسم الرئيسية ، وتستطيع الرجوع اليها لاختيار نظامك الغذائي المناسب ٠

غذاء الحامل والمرضع

ان المسئولية المترتبة على الحامل والمرضع في تغذية جسمها وجسم وليدها ، تجعل من الواجب امدادها بالغذاء الكافي لها ولوليدها معا ، والا فان كل تغذية يتلقاها الوليد انما تكون على حساب صحة والدته وسلامة جسمها ٠٠

ان غذاء الحامل والمرضع ، يجب ان يشتمل على حاجتها وحاجة وليدها من البروتئين والنشويات والاملاح المعدنية والفيتامينات ، ومرة اخرى نذكر ان الغاية من ذلك ليست حشو معدة الام بالطعام جزافا ، وانما تقديم الغذاء المتوازن المدروس الذي يؤمن لها اكبر فائدة ممكنة بأقل كمية ممكنة من الطعام ٠ ولا بد من التنبيه الى أن سوء تغذية الام ، حاملا ومرضعا ، وخاصة باكثارها من الطعام يؤدي الى حدوث تخمرات ضارة في معدتها وامعائها ، وهذه التخمرات تتحول الى سموم تنتقل الى لبن الطفل فتسيء اليه وربما سببت له عللا تلازمه طول حياته ٠

وأول ما يجب ان توجه العناية اليه عند اختيار الغذاء ، هو الاكثار من الخضراوات .. وسبب ذلك واضح .. فالحيوانات المشهورة بكثرة لبنها ، كالبقر والماعز والغنم ، انما تتغذى على الخضراوات وحدها ، لان الخضراوات ذات خاصة مؤثرة في ادرار اللبن واكثاره ، كما ان تناول الفواكه يمد اللبن بمادته السكرية المسماة « لاكتوز » أما تناول المواد الدهنية كالزبدة والمكسرات فانها تزود اللبن بحاجته من المواد الشحمية ، ومن الضروري الاشارة الى ان كثيرا من الحوامل يصبن بتلف في اسنانهن اثناء الحمل والارضاع لان حاجة عظام الطفل من المواد الكلسية تستهلك مخزون الام من هذه المواد بسرعة ، فيبدو اثر ذلك مباشرة على الاسنان .. ولذا فيجب ان يحتوي غذاء الام على كميات مناسبة من الاطعمة الكلسية .

وبشكل عام يمكننا ان ندرج المواد الغذائية التالية كخطوط عريضة للبرنامج الغذائي للحامل او المرضع :

بيض ، لحم مشوي ، جبن طازج ، خبز كامل (رأسه بعبه) ، خضار مختلفة ، بطاطا ، فواكه منوعة ، زبدة ، زيت ، سكر ، عسل ، مربى . وفوق هذا : الحليب الذي سبق أن قلنا أنه غذاء كامل يستطيع امداد الجسم بكل احتياجاته الغذائية تقريبا .

تغذية الرضيع

يجمع الاطباء على أن لبن الام هو خير غذاء للرضيع .. فقد امدته الطبيعة بكل ما يحتاجه من المقومات التي تساعد الطفل على أن ينمو نموا كاملا طبيعيا دون حاجة الى اي غذاء آخر ..

فلبن الام يحتوي ـ بالاضافة الى مقوماته الغذائية ـ على خاصة مقاومة الامراض الالتهابية ، ويمكن القول ان الاطفال الذين يتغذون بالبان امهاتهم هم أقرب الى الصحة من اولئك الذين يتغذون بطرق أخرى ..

وفيما عدا بعض الحالات المرضية الخاصة ، فلا صحة للزعم الذي تدعيه بعض الامهات من ضعف البانهن وقلتها ، فقد امدت الطبيعة جسم الام بقدرته على توليد اللبن اللازم لنمو الطفل بشكل طبيعي ، وحتى لو بدا للام ـ وخاصة عند الولادة الاولى ـ ان لبنها اقل من حاجة طفلها ، فانها لا تلبث ان تلاحظ ازدياد اللبن الى الحد المطلوب اذا ما ثابرت على تغذية طفلها منه ، اما اذا كانت قلة اللبن حالة حقيقية اقر بها الطبيب ، فان بالامكان اعطاء الموضع

الاغذية المدرة للبن او اللجوء الى « الارضاع المختلط » أي تغذية الرضيع من لبن امه ومن اللبن الاصطناعي في آن واحد • واذا لم تكن هناك اسباب خاصة تمنع الام من ارضاعها طفلها بلبنها فيجب ان يترك للطبيب وحده امر تقرير نوع التغذية اللازمة للطفل وما اذا كان يوافق على ارضاع الطفل صناعيا او يصر على ارضاعه باللبن الطبيعي •

ومن المناسب هنا ، ان نلفت انتباه المرضعات الى النقاط التالية :

- لا تكثري من المواد المنبهة للاعصاب ، وخاصة الشاي والقهوة •
- امتنعي امتناعا تاما عن تناول أية مشروبات روحية لانها تسيء للرضيع اساءة شديدة ، وقد تسبب اصابته باختلاجات عصبية وتشنجات •
- لا تتناولي المواد التي من شأنها أن تغير طعم اللبن كالثوم والبصل والقرنبيط والهليون والملفوف •
- لا تلجأي الى استعمال المسهلات مهما كانت الاسباب لانها تضر بصحة الرضيع وقد تؤدي الى اصابته بالاسهال الحاد ، كما تقلل كمية اللبن في ثدييك •
- اذا أردت استعمال ملينات (وهي غير المسهلات) فيجب أن تتركي للطبيب وحده اختيار نوع الملين الملائم لك ، ولا تأخذيها اعتباطا •
- حافظي على نظافة ثدييك وسلامتهما بغسلهما بعد الارضاع بمزيج من الماء والكحول والغليسيرين بنسب متعادلة •
- تجنبي الارهاق ، واخلدي الى الراحة والهدوء ، واحصلي على حاجتك من النوم •

أما اذا قضت ظروف الام باللجوء الى الارضاع الاصطناعي فيجب ان تتذكر دائما انها انما تقاوم سنة الطبيعة ، كما يقول الاطباء ، ولذا فيجب ان تكون حذرة عند الارضاع الاصطناعي وان تترك لطبيبها امر اختيار النوع الملائم لطفلها من الانواع الكثيرة المتوفرة في الاسواق من هذا اللبن ، دون ان تتأثر بالدعايات التي تثار حول انواع بعينها من الالبان المحفوظة في العلب •

أما نظام التغذية وعدد مراته فأمر يترك للطبيب تحديده ...

ولا بد من التنبيه الى إن الرضيع يحتاج الى فيتامين (جـ) اعتبارا من الشهر الثالث من عمره ، ولذا فيجب اضافة عصير الفواكه الغنية بهذا الفيتامين كالبرتقال والليمون والبندورة والتفاح ويجب تخفيف عصير الليمون بالماء واضافة السكر اليه ، اما البندورة فيعطي عصيرها بعد تصفيته واما البرتقال فيعطي عصيره كما هو اذا كان حلوا والا فيضاف السكر اليه لتحليته .

يجب الانتباه هنا الى ان عصير الفاكهة لا يعطى للرضيع أثناء تناوله اللبن وانما قبل موعده بساعة ، لان العصير يخثر اللبن ، فاذا ما أصبح الرضيع في شهره الرابع أضيف الفيتامين (د) الى غذائه مع الفيتامين (جـ) .

هذا ، ويعتبر الشهر الخامس بدء فترة غذائية جديدة في حياة الطفل تبستمر حتى السنة الاولى من مره ، ففي ذلك الشهر يبدأ اللبن في التناقص تدريجيا لتحل محله أغذية أخرى ..

وأول هذه الاغذية هو الدقيق ثم الخضار المطبوخة جيدا الى درجة الاهتراء الكامل ، التي تقدم للطفل بمقادير ضئيلة جدا تزداد تدريجيا باشراف الطبيب ومشورته ، ويستمر الطفل على هذا الغذاء ـ ضمن الوجبات التي يحدد الطبيب مواعيدها ـ حتى بلوغه الشهر الثامن ، وعندها تضاف « البوريه » ، المصنوعة من البطاطا والخضار ، الى غذائه ، وما بين الشهر التاسع والعاشر يتناول الرضيع اربع وجبات غذائية مختلفة ، من المهلبية وعصير الفواكه والبوريه ، والبسكويت والحساء .

ومنذ الشهر الحادي عشر يبدأ باعطاء الرضيع بروتيئنات حيوانية ، أي اللحم وزلال البيض ، او بالاصح عصيرهما ، الذي يبدأ ببضع قطرات يتناولها الرضيع ثم تزداد تدريجيا وأما بالنسبة للبيض فيبدأ باعطاء الطفل ربع ملعقة صغيرة من صفار البيض المسلوق جيدا مرة كل ثلاثة أيام ، ثم تزداد هذه الكمية تدريجيا حتى تصبح ملعقة صغيرة كاملة تضاف الى البوريه .

ومع بداية الشهر الثاني عشر يبدأ بتطبيق نظام غذائي منوع يشتمل على مواد كربوهدراتية ودهنية وبروتينية وفيتامينات واملاح معدنية .

ومن المناسب ان نذكر الام بهذه الملاحظات :

● يجب التزام مواعيد طعام الطفل بدقة تامة ، ولا يجوز اعطاؤه اية مأكولات في غير تلك المواعيد مهما كانت قليلة ومهما كان نوعها ٠

● لا يجوز ارضاع الطفل بين مواعيد الوجبات الغذائية الاخرى ٠

● من الضروري عدم الخلط بين الوجبات الغذائية وبين اللبن في وجبة واحدة ، ولذا فيجب تخصيص اوقات معينة لاعطاء الطفل حاجته من اللبن ٠

● يجب غلي الماء ثم تبريده واعطاؤه للطفل ، ولا يجوز أن يتناول ماء غير مغلي أولا ٠

الفطام ٠٠

يعتبر الفطام احدى « المشكلات » التي تواجه الامهات في أول عهدهن بالارضاع ٠٠ واذا كان الناس في الماضي يفطمون الاطفال فيما بين السنة الثانية والثالثة ، فان التقدم الذي طرأ على علم التغذية في السنوات الاخيرة ، جعل من الممكن فطام الطفل في مدة وجيزة جدا بالنسبة لما كان عليه الامر أولا ٠٠

ان بالامكان البدء بعملية الفطام منذ الشهر الثالث من عمر الطفل ، شريطة ان يتم ذلك وفق خطة موضوعة ومدروسة ٠٠

وأهم ما يجب أن يتميز به الفطام هو البطء والحكمة ، فلا يجوز اجبار الطفل على تناول وجبة ما وانما يجب ان يكون ذلك برضاه واقباله ، كما يتوجب ان نراعي المباعدة ما بين الوجبات وخاصة في الفترة الاولى ٠

ويمكن تلخيص مراحل الفطام كما يلي :

ـ في الشهر الثالث ـ تستبدل رضعة ما بعد الظهر بزجاجة من اللبن الاصطناعي مؤلفة من مائة غرام من اللبن ، ثم ثلاثين غراما من ماء الدقيق ٠

ـ في الشهر الخامس ـ تستبدل زجاجة اللبن بطبق من « المهلبية » على ان يتناول الطفل ست وجبات من اللبن ٠

ـ في الشهر السادس ـ يظل عدد الرضعات خمسا ، وتصبح وجبات « المهلبية » اثنتين متباعدتين ٠

ـ في الشهر السابع ـ تضاف وجبة من حساء الخضار بدلا من احدى وجبتي « المهلبية » مع اربع رضعات من الثدي ، مع قليل من عصير الفواكه المصفى جيدا ٠

– في الشهر الثامن – يتناول الطفل رضعتين من اللبن ووجبتين من « المهلبية » ووجبة من « البوريه » مع وجبتين من عصير الفواكه ٠

– في الشهر الحادي عشر – يصبح عدد الرضعات واحدة فقط ، مع المحافظة على الوجبات الاخرى ٠

– في الشهر الثاني عشر – تستبدل الرضعة الباقية بزجاجة لبن ٠ وخلال هذا التدريج البطيء يضاف الى طعام الطفل مقدار ضئيل من عصير اللحم ، والجبن ، وصفار البيض ، واللبنة ، والمربى ، وبهذا يكون الطفل قد أتم فترة الفطام بشكل طبيعي لا خطر فيه ٠

وبعد ان يتم الطفال العام الاول من حياته يصبح طعامه مؤلفا من « المهلبية » وعصير الفواكه ، والخضار ، واللحم أو البيض واللبنة والجبن والفاكهة وحساء الخضار ، وهذه الاغذية توزع على ست وجبات ٠

ومن الضروري هنا ان ننبه الى حقيقة بالغة الاهمية ، وهي ن اللبن لا يصلح كغذاء رئيسي للطفل فيما بعد العام الاول ، بحيث يجب ألا تتجاوز الكمية التي يتناولها منه نصف كيلو فقط في اليوم ٠

وناحية أخرى يجب على كل أم أن تضعها نصب عينيها ، هي ان مستقبل طفلها الجسمي والصحي يتوقف – الى حد بعيد – على النظام الغذائي الذي يتبعه ، فان كثيرا من التشويهات التي تصيب الجسم يكون سببها سوء تغذية الطفل في الاشهر الاولى من حياته ، من هذه التشويهات الكساح ، وتشوه الحوض ، وانحناء الساقين والظهر ، وان الغذاء الجيد المدروس كفيل بأن يجنب الطفل كثيرا من تلك الحالات ، وأن يهيىء جسمه للنمو والتكامل بشكل طبيعي ٠

وبصورة عامة ، يجب ان يحتوي غذاء الطفل على مواد دهنية وبروتيئينية وكربوهدرائية وفيتامينات ، وخاصة الفيتامين (ج) والفيتامين (أ) والفيتامين (د) ٠

غــذاء الاولاد

من الخطأ اعتبار مهمة تنظيم الغذاء مقتصرة على السنوات الثلاث الاولى من حياة الطفل ، فان تطور نموه يحتاج ـ هو الآخر ـ الى تطور في نظام غذائه ، لان حاجته الى الغذاء تشتد فما دام الجسم لم يستكمل نموه فهو بحاجة الى الغــذاء لتحقيق أعلــى مردود صحي ، وان اقل تهاون في هذا السبيل قد يسبب في الجسم ضعفا يلازمه طول حياته ٠

من الضروري ان يكــون طعــام الاولاد ـ فيمــا بــين السادسة والثانية عشرة ـ منوعا غنيا بالفيتامينات والاملاح المعدنية ، بحيث يشتمل على الحليب واللبن والبيض واللحم والخضار المنوعة والفواكه والحلويات والمربيات ، ومن المستحسن ان يكون عدد وجبات الولد في هذه السن أربع أو خمس وجبات يتناولها في أوقات معينة محددة ؛ فقد ثبت أن الغذاء الكامل ينمي الملكات العقلية لدى الطفل كما ينميها لدى البالغ ٠ ولا يجوز اعطاء الطفل في تلك السن مواد حريفة او توابل لانها تؤثر على جهازه الهضمي وقد تورثه اضطرابات وامراض مزعجة ٠

غــذاء الفتيــان

ان فترة الفتوة ـ او المراهقة ـ تحتاج هي الاخرى الى عناية في انتقاء مواد الاغذية ونوعيتها ومفعولها ، لان الجسم يجتاز في تلك الفترة اخطر مراحل حياته التي تحدد مصيره الى حد بعيد ٠

وفترة المراهقة ، تتميز ـ كما هــو معلوم ـ بنشاط الفتيان الواسع ، بين الدراسة واللعب ، والرياضة والكشفية وغير ذلك من الواجبات التي تحتاج الى مقادير عالية من « الوقود » لمــواجهة متطلباتها ٠٠

ومن الضروري ان يحتوي غذاء المراهق على المواد التالية :

الحليب : بمقادير تتراوح بين ثلاث وسبع كوبات اسبوعيا ، نظرا لما يحتويه من البروتينات والكالسيوم ٠

العسل : الذي يعطي الفتى نسبة عالية من المركبات المعدنية والفيتامينات ، ومن المفضل ان يتم ذلك مع وجبة الافطار ٠

الجبن : الذي يجب ان يتناول المراهق كميات وافرة منه نظرا لكونه مصدرا ممتازا للكالسيوم والبروتين ٠

الزبدة : وهي ضرورية للمراهقين الذين يولون الرياضة والدراسة نصيبا خاصا من اهتمامهم ، نظرا للمردود الحراري العالي الــذي تعطيه ٠

الخبز الاسمر : الذي يفضل ان يكون طعام الفتى منه نظرا لغناه الوافر بالمعادن والفيتامينات ·

البقول : (خضراء جافة) ، فهي تزود جسم المراهق بحاجته الى البروتينات النباتية ، وكذا النشويات والفيتامينات ·

البقول : فهي تساعد المراهق على بناء جسمه وترميم انسجته وتجديد خلاياه ، وانماء عضلاته ، ويفضل ان يتناول المراهق حاجته من البروتين من الاصل الحيواني والنباتي بمقادير متساوية وألا يغفل عن تناول بعض الاعضاء الداخلية المغذية كالكبد والكلاوي والنخاع ·

الفواكه والسلطات : ويجب ان نحرص على تزويد ابناءنا في هذه الفترة بكيمات وافرة من الفواكه والسلطات المختلفة نظرا لاحتوائها على الفيتامينات والاحماض العضوية التي تحافظ على قلوية الدم وتساعد على اتمام العملية الحيوية للجسم بشكل جيد

الخميرة : وهي مصدر ممتاز للحديد ، سهلة الامتصاص والتمثل، كما أنها من مصادر البروتين والفيتامين (ب) ، وهي تقوي الجهاز العصبي للمراهق وتحفظ له صحة جلده ، الامر الذي يحتاج اليه بشدة في تلك الفترة من حياته · ويمكن تدارك الخميرة من الاسواق التي تباع اما على شكل اقراص سهلة الذوبان ، أو مسحوقة أو محفوظة في علب ويمكن نثرها على الطعام أثناء تناوله ·

أغذية أخرى : وأخيرا ·· من الضروري أن يتزود المراهق بالاغذية المتممة كالشوكولاته والمعجنات والمثلجات ، فهي تسد ما قد يعتور نظامه الغذائي من نقص ·

واذا كان القارىء يحسب ان في الاغذية التي سردناها آنفا شيئا من المبالغة ، فان الصواب قد جانبه ، لان ادراكنا لمعنى مرحلة المراهقة ـ كمرحلة بناء اساسية لصحة الانسان ـ يجعلنا ندرك شدة حاجة المراهق الى الغذاء الغني بفوائده الصحية ، لاعداد جسمه اعدادا ملائما لكي يتكامل وينمو بصورة طبيعية ·

غذاء البالغين

ان سن الخامسة والعشرين هي سن تكامل النمو بالنسبة للانسان ، ففيها يتخذ جسمه قالبه النهائي كآلة جهزت بكل ما يلزمها لكي تقوم برحلة الحياة ، طالت ام قصرت · ويظل الانسان

بعد ذلك فترة قد تمتد الى الخمسين او اكثر ، يحافظ فيها جسمه على ذلك « القالب » ، وتكون التطورات الطفيفة التي تطرأ عليه ؛ اما مزيدا من القوة والتحسن ، بسبب العناية والرعاية ، او تدهورا واختلالا في احدى وظائف تلك « الآلة » بسبب الاهمال في العناية بها وصيانتها وتزويدها بالوقود (الغذاء) اللازم ٠

فالجسم البشري مزود بقدرة هائلة على الدفاع عن نفسه ، خلافا « للآلات » العادية التي يصنعها الانسان ، فهو قادر على مقاومة الامراض ، والضعف ، ونقص بعض الاعضاء ، وتعويض بعضها الآخر ، وفي هذه الحالة نرى انه يعتمد على « الغذاء » كعامل اساسي في المقاومة ، واذا كان ـ في الحقيقة ـ قادرا حتى على مقاومة ضعف التغذية ، فان هذه المقاومة تكون على حساب سلامة أعضائه نفسها ، لانه اذ ذاك يبذل مجهودا مضاعفا لتعويض النقص ، ولكن هذا المجهود يبذل على حساب « الآلة » نفسها فيتطرق الخلل الى بعض اجزائها ، وقد يظل هذا الخلل مجهولا مدة طويلة ، ولكنه لا بد وان يظهر في يوم من الايام ، اذا ما استمر الانسان على اهماله ، واغفاله لحاجة آلة جسمه الرائعة للوقود والغذاء ٠

وكما تختلف حاجة كل آلة عن حاجة الآلات الاخرى ، كذلك تختلف حاجة الجسم البشري ، فبعضها يحتاج الى غذاء وفير غني بالحرارات ، وبعضها يكتفي بغذاء اقل كما وكيفا ، والمعول في هذا الشأن على ناحيتين :

الاولى ـ هي الوزن ٠
الثانية ـ هي المهنة ٠

فكيف تعرف حاجة جسمك الى الغذاء بمقدار وزنك ونوع مهنتك ؟٠٠

**** قاعدة الوزن والطول :**

ان القاعدة التي تبنى عليها معرفة الوزن المناسب لشخص ما ، هي في منتهى البساطة ، فما عليك الا ان تطرح من الطول مائة سنتمتر ، والباقي من السانتمترات يعادل الوزن المناسب لك ٠٠ أي أن رجلا طوله (١٦٥) سنتيمترا يجب أن يكون وزنه (٦٥) كيلوغراما وهكذا ٠٠

أما بالنسبة للجنس اللطيف ، فان القاعدة تتغير قليلا ، اذ ينقص من السنتمترات الزائدة عن المائة ، مقدار يتراح بين ٢ ـ ٤ كيلوغرامات أي ان امرأة طولها (١٦٥) سنتمترا ، يجب ان يكون وزنها بين (٦٣ ـ ٦١) كيلوغراما وهكذا ..

فاذا كنت تتساءل عن الوزن الملائم لك بالذات فما عليك الا ان تطبق القاعدة السالفة ، وستكتشف ما اذا كان وزنك متناسبا مع حاجتك أم لا ، او بعبارة اخرى : ستعرف ما اذا كان جسمك مكتفيا بما تقدمه له من غذاء أم لا .

اما اذا كان زائدا عن ذلك او ناقصا ، فسنعالج هذا الامر في فصل تال ..

اما علاقة الغذاء بالمهنة فقد اشرنا اليها في صفحات سابقة .

غذاء المتقدمين في السن

يقول بنيامين فرانكلين :

ـ ان ضحايا الاكل من الذين بلغوا سن الخمسين يفوق عددهم عدد ضحايا الحميات . والواقع ان طريقة التغذية في السن المتقدمة ، تلعب دورا كبيرا في تقرير المستوى الصحي الذي يعيش عليه الانسان ، ذلك ان المتقدم في السن يحتاج الى نظام غذائي يجب ألا يقل في دقته عن نظام الطفل الرضيع ، قياسا على الرأي القائل : ان الشيخوخة طفولة ثانية .

ونحن لا نعني هنا بالشيخوخة سنا معينة ، فهناك شيوخ في السبعين اكثر نشاطا من آخرين في الخمسين .. فهذا يعود ـ أولا وآخرا ـ الى طريقة كل انسان في الحياة ، وفي النظر الى الامور .

على ان من المعروف ان الشيخوخة يرافقها هبوط عام في امكانات بعض اعضاء الجسم واجهزته الداخلية ، لا سيما اذا كان الانسان قد اهمل العناية بجسمه في سن مبكرة .. فالجهاز الهضمي يصبح في حالة خمول ، وكثير من الافرازات تضعف ، كما يفقد المرء اسنانه الطبيعية ، ولذا فأول حقيقة تواجهنا ـ هنا ـ هي ضرورية تقديم الاغذية اللينة سهلة الهضم الى المتقدمين في السن ، بدلا من الاغذية الصلبة .

وأهم ما يجب توجيه العناية اليه هو تزويد المتقدم في السن بكميات وافرة من الاغذية البروتئينية ، وذلك لتعويض الخلايا المفقودة في أنسجتهم نتيجة عمليات الحياة الداخلية ، ومن الضروري ان يحتوى الطعام على البيض المسلوق (برشت) .

كما ان المواد المعدنية ضرورية ، هي الاخرى ، لتقوية الهيكل العظمي والجهاز العصبي والمحافظة على قلوية الدم ، وهنا يأتي الحليب في مقدمة المواد المعدنية ، وخاصة حليب البقر ، ومن المستحسن اضافة قليل من « الفانيليا » الى كوب الحليب ٠

وغني عن البيان ان نشير الى حاجة المسنين الى الفواكه الطازجة وعصيرها ، نظرا لغناها بالفيتامينات والمواد المعدنية ٠

ومن الضروري أن يتناول المسن حساء الخضروات الخالية من الالياف وكذا البطاطا « بوريه » ٠٠ وينصح المسنون بالابتعاد ـ بعض الشيء ـ عن المواد الدهنية والنشوية ، وكذا الاغذية صعبة الهضم ٠

الفصل السادس

البدانة والنحافة

البدانة والنحافة ، مشكلتان رئيسيتان يشكو من احداهما العدد الاكبر من الناس ، اذ ليس سهلا ان تجد انسانا راضيا عن « حجمه » وشكله ٠٠ لان الاكثرية اما بدينين يريدون النحافة او نحفاء يريدون البدانة ٠٠

وما من موضوع تعرض للاهتمام بين الناس مثلما تعرض هذا الموضوع ٠٠

وكثيرا ما تجد بدينا ـ أو بدينة ـ يشكو من ازدياد وزنه ، وتضخم حجمه ، دون ان تنفع في ذلك كل الوسائل العنيفة التي اتبعها ٠٠ كما انك تجد النحيف ـ او النحيفة ـ يعلن سخطه على نحافته ، ويشكو من انه قد بذل مجهودا لانهاض وزنه ومكافحة نحافته دون فائدة ٠

والواقع الذي يتوجب على الجميع ان يدركوه ان تحديد منشأ العلة ، سواء كانت بدانة او نحافة ، هو الخطوة الاولى للتوصل الى العلاج الصحيح ٠٠ فضعف التغذية ليس ـ وحده ـ سبب النحافة المفرطة ٠ كما ان الافراط في الطعام ليس ـ وحده ـ سبب البدانة ، فهناك اسباب أخرى ، قد تكون عضوية ، وقد تكون نفسية لها اكبر الاثر في تحديد « حجم » الجسم ٠٠ سواء كان بدينا أو نحيفا ٠٠

ونبدأ بالبدانة :

ان البدانة – في ابسط تعريفاتها – هي زيادة المواد الدهنية وتراكمها في الجسم ، والتعليل العلمي لها هو : تراكم المواد الدهنية في الجسم بسبب عجزه عن تصريفها في توليد الحرارة اللازمة له ليؤدي أعماله المختلفة .

وهذا اذا كان السبب ناشئا عن الافراط في الطعام ، أما الاسباب الاخرى ، فهي قد تكون وراثية ، أو عصبية ، أو بسبب الغدد – وخاصة الغدة الدرقية – ولا بد أن يتولى الطبيب تحديد الاسباب قبل أن توضع خطة العلاج . ولا بد من الاشارة – في كل الحالات – الى أن البدانة ، بصرف النظر عن منشئها ، تورث الخمول والكسل ، وتجهد الاعضاء الحساسة كالقلب والاوعية الدموية والكبد والبانكرياس والجهاز الهضمي ، وهذا غير الامراض التي تسببها كأمراض المفاصل والبول السكري والنقرس وغيرها ...

ولا حاجة بنا الى التنويه عن مجموعة الاكاذيب التي تكتنف هذا الموضوع والتي شاعت بين العامة شيوعا عظيما ، هذه الاكاذيب التي تستند الى جذور علمية مشوهة أو خاطئة .

ومن الضروري أن نقول هنا بكل توكيد : ان اللجوء الى الوسائل « العامية » في انقاص الوزن ، قد يؤدي الى اصابة الجسم بأفدح الاضرار ، كما هو الحال لدي اللائي يتناولن الليمون أو الخل أو اللجوء الى المسهلات – وربما المقيئات – أو النظم الغذائية الصارمة .. وكل ذلك بغية تنحيف الجسم ، واقلال وزنه ، والتغلب على البدانة .

واذا استبعدنا من الحساب الاسباب الاخرى للبدانة ، كأمراض الغدد او الاسباب العصبية وغيرها مما ليس له علاقة بالغذاء ، فاننا نجد أن التغلب على البدانة يجب أن يخضع للاسس العلمية وحدها ، هذه الاسس التي تبني النتائج على المقدمات بمنتهى البساطة والسهولة واليسر .

واول المقدمات التي يجب أن نؤمن بها ، هي أن حاجة البدين الى الوقود أقل من حاجة النحيف أو معتدل الوزن ، ومعنى هذا ان انقاص الغذاء يجب أن يكون بوعي وفهم ، فلا معنى لانقاص الغذاء من حيث « الكم » اذا ظل على حاله من حيث « الكيف » .. أي ان المواد التي يجب استبعادها من قائمة الطعام هي المواد التي تمد الجسم بالحرارة ، وليس كل المواد التي يحتاج اليها الجسم في كل الحالات .

فمن المألوف جدا أن يرى الاطباء أمامهم حالة « فقر الدم » يشكو منها أحد البدنيين ، وهي ملاحظة قد تثير الدهشة ولكنها ـ مع هذا ـ حقيقة واقعة يسهل تفسيرها اذا تذكرنا أن بعض البدينين يلجأون الى انقاص أغذيتهم بشكل عنيف دونما تفكير بحاجة الجسم الدائمة الى المواد المعدنية والفيتامينات ٠

ولا بد من التنويه بالحاح ، أن تنفيذ نظام هادف الى انقاص الوزن يجب أن يتم بصبر واصرار ، وأن ممارسته بضعة أيام أو بضعة أشهر ثم اهماله بحجة عدم جدواه ، يذهب بكل الفوائد المقصودة منه ٠٠ ان الصبر والمثابرة هما أهم ما يجب ان تتصف بها كل محاولة جدية لانقاص الوزن ٠

اما نظام الطعام « الريجيم » ، فيجب ان يقوم على الاسس التالية :

* تجنب الاغذية الغنية بالوقود ، كالدهون والاطعمة المطهية بالسمن ، وتناول المواد ذات القدرة الحرارية الضئيلة دون أن تنسى وجوب غناها بالفيتامينات والمواد المعدنية ٠

مثال ذلك :

ـ حساء اللحم يستبدل بحساء الخضار ٠

ـ السمن والدهن والكريم يستبدل بمستحضرات أخرى فقيرة في الدهون ٠

ـ السكر والملح تقلل كمياتها الى أدنى حد ممكن ٠

ـ النقل والمكسرات والشوكولاته يمتنع عنها امتناعا تاما ٠

ـ الفواكه والخضراوات يمكن تناولها دون تحديد كمياتها ٠

ـ الزيوت المستعملة في السلطة يمكن استبدالها بزيوت معدنية فقيرة في الحرارة ٠

ـ الخبز والنشويات يجب الاقلال منها الى أدنى حد ممكن ، ويا حبذا لو استغني عنها نهائيا ٠

ـ اللحوم يجب أن تكون حمراء وخالية من الدهن أو الشحم ٠

ـ الحليب والبيض ، يجب اقلال كميتهما الى كوب واحد من الحليب وبيضة واحدة في اليوم ٠

وعلى هذا المقياس ، وبالاستناد الى المعلومات التي أوردناها عن القيمة الغذائية لكل من الاطعمة التي نتناولها ، يمكن أن يوضع نظام مثالي للتغذية من غير بدانة ، وبشكل يحقق نتائج باهرة دون وقوع أية محذورات قد تضر بالصحة ٠

ولا بد من الاشارة ، أخيرا ، الى أن الرياضة ونظام المعيشة لهما أكبر الاثر في المساعدة على هبوط الوزن دون أضرار ، ودون تشويه الجسم ·· فالرياضة تقسم ـ هنا الى ثلاثة أنواع :

الاول ـ المشي ·· فان تمضية نصف ساعة او ساعة يوميا بالسير في الهواء الطلق يساعد على حرق الدهون المتراكمة في الجسم ، ويمنع وجودها في المستقبل ·

الثاني ـ الحركات الرياضية : فان ممارستها صباح كل يوم ومساءه لمدة لا تقل في مجموعها عن نصف ساعة لها أثر لا ينكر في هذا السبيل ·

الثالث ـ الالعاب الرياضية : ان ممارسة لون من الالعاب الرياضية يساعد كثيرا على انقاص الوزن واكساب الجسم شكلا جميلا ترتاح اليه العين ، كالتنس والسباحة ·

اما نظام المعيشة فيجب أن يكون النشاط أساسه ·· فساعات النوم يجب ألا تزيد ـ بأية حال ـ عن سبع ساعات في اليوم ، ينهض بعدها « البدين » نشيطا للعمل ، ومن الضروري للبدين أن يمتنع عن النوم بعد تناول الطعام ، لان هذا سبب هام من أسباب الاصابة بالبدانة بسبب تراكم الشحم في الجسم ·

وخلاصة القول :

ـ ان أي نظام لمكافحة البدانة يجب ألا يتم اعتباطا ، بل لا بد من أن يخضع لاشراف الطبيب ، بادىء الامر ، لكي يتولى هذا تحديد أسبابه ومعرفة منشئه ، وأن يتم منع ازدياد الوزن قائما على مقاومة « اغراء » المواد الدهنية وكل المواد المؤدية الى البدانة ، وكذلك تنشيط عملية حرق الشحوم والدهون بممارسة الرياضة ·

وننتقل الى النحافة :

والحديث عن النحافة هو ـ بداهة ـ عكس الحديث عن البدانة ·· حتى في تفاصيله وجزئياتها ··

فنحن نرى كثيرين يشكون من النحافة رغم كثرة ما يتناولونه من طعام ، وهنا نقول ـ مرة أخرى ـ أن العبرة ليست بكمية الطعام وانما بنوعيته ·· كما ان الطعام قد لا يكون هو المسؤول الوحيد في هذا الصدد ، وقد يكون منشأ النحافة مرضيا ، ولذا فيجب أن تبدأ خطة المكافحة من هذه النقطة ·· من نقطة استشارة الطبيب والتأكد من انعدام وجود الاسباب المرضية ·

فاذا ما تم ذلك ، تفرعت خطة مكافحة النحافة الى الفروع التالية : ١ ـ الغذاء ٢ ـ النشاط ونظام المعيشة ٣ ـ الرياضة ٤ ـ العوامل النفسية ٠

أما الغذاء ، فهو يلعب دورا رئيسيا في الامر ، شريطة أن يتم ذلك على أسس واعية ومدروسة ٠٠ وأن يكون اختيار نوع الطعام قائما على قيمته الغذائية وقدرته الحرارية بالدرجة الاولى ٠

ومن البديهي أن المواد الدهنية ، هي أول ما يجب أن يكون في قائمة الطعام ، فهي تزود الجسم بالقدرة الحرارية اللازمة له لكي يؤدي نشاطه المعتاد على أتم وجه ممكن دونما حاجة الى استهلاك مخزون الجسم من عوامل تلك القدرة ٠

وبشكل عام ، يجب اختيار المواد الكفيلة بتحويل الغذاء الى قدرة حرارية أو بتجديد الانسجة ٠

ومن الضروري أن يكون للاغذية الواقية للجسم ، نصيبها الواضح في الغذاء المختار كالفيتامينات والاملاح المعدنية لانها تساعد على حسن سير عملية بناء الجسم وتمثيل الاغذية وتنظيم عمل الغـدد ٠

ومن هذه المواد المقترحة نجد : الدهون والزبدة والجبن والبيض والفطائر والكاتو والشوكولاتة والعسل والمكسرات والفواكه المجففة٠

والمواد الغنية باليود ، هي الاخرى مفيدة في تحقيق الهدف المنشود لانها تسيطر على عميلة الاحتراق وتحسين عمل الغدة الدرقية ٠٠ وفي رأس قائمة هذه المواد نجد : الحيوانات البحرية ويمكن تناول مركبات اليود المركزة باشراف الطبيب ٠

والسوائل المغذية لها أهمية لا تنكر في اتمام العملية على الوجه المطلوب ، كعصير الفواكه والحليب والكاكاو ، فهي خير من القهوة والشاي اللذين يكاد ينحصر مفعولهما في « التنبيه » فقط ٠٠

ولا بد لنا من أن نشير الى أن الافراط في التدخين يضعف الهضم مع مرور الزمن ، كما يهيىء الجسم للاستجابة الى نزلات البرد ؛ وهذا يستدعي وحدات حرارية عالية لمقاومته ٠

أما النشاط ونظام المعيشة ، فان جانبا غير ضئيل من مسؤولية

النحافة يقع على عاتقهما ، فالسهر الكثير ، والنشاط الزائد ، وقلة النوم ، كل هذه عوامل تستهلك جانبا كبيرا من طاقة الجسم ، على حساب وزنه ، ولذا فيجب أن يوضع في الاعتبار ألا تقل ساعات النوم عن ثمان في اليوم الواحد ، كما يجب الاقلال من المشي لمسافات طويلة جدا بشكل مستمر ، ومن الضروري أن تخضع الحياة لنظام دقيق يحدد أوقات الطعام والنوم بشكل خاص ، فان مجرد التقيد بأوقات معينة للطعام • كفيل بأن يزيد وزنك بضعة كيلوغرامات في وقت وجيز ليؤدي أعماله اليومية على أحسن وجه •

ويستحسن استشارة الطبيب لاختيار أحد « المقويات » و « المشهيات » التي تساعد الجسم على الاستفادة من الاغذية ، وتنشيط الجهاز الهضمي • وهذه المستحضرات اما على شكل شراب أو حبوب أو زرق (ابر) •

وفي حالة النحافة الزائدة يكون من الضروري اضافة وجبة خفيفة مغذية ، أو وجبتين ، فيصبح مجموع الوجبات خمسا في اليوم •

أما الرياضة فانها تساعد ـ الى أبعد حد ـ على اكساب العضلات ضخامة ملحوظة تكسو الجسم ، كما أن مساعدتها على تنظيم عملية الهضم تجعلها ضرورة ملحة تجب ممارستها خلال برنامج مكافحة النحافة •

والرياضة المقصودة هنا ليست الرياضة العنيفة ، فهذه تعطي مردودا عكسيا ، وانما الرياضة الخفيفة ، كالالعاب السويدية ، و « الصاندو » والمشي •

وأخيرا ، فان للعوامل النفسية أبلغ الاثر في حسن تقبل الانسان للغذاء وتمثيله له ، وقد سبق لنا أن أشرنا الى التجربة التي أجريت حول الاثر السيء الذي يحدثه الغضب والانزعاج بالجهاز الهضمي ، فان كثرة التفكير ، والهم المتواصل ، والنظر الى الحياة بمنظار قاتم ، كل هذه عوامل تذهب بالجهود المبذولة لتأمين الغذاء الكامل للجسم ، وتحيل هذا الغذاء الى كتل صلبة في المعدة والامعاء تضر أكثر مما تنفع •

وهناك قول معروف يقول : ان الذين لا يكافحون القلق يموتون باكرا ، وتستطيع أن تسأل أي طبيب نفساني ليخبرك بالاضرار الفادحة التي يسببها القلق والهم في هدم كيان الجسم ، والاساءة الى الصحة • وليس من شأننا في هذا الكتاب أن نبين لك كيف تكافح

القلق وتتغلب عليه ، فهناك أكثر من كتاب مشهور خاص بهـذا الموضوع ، ولكننا نكتفي بالقول أن هناك تشكيلة ضخمة من أمراض الجهاز الهضمي ، يعود السبب الرئيسي فيها الى القلق والهم والتفكير الدائم والتشاؤم والنظر الى الحياة بمنظار أسود ...

□

اذن ...

فالبدانة والنحافة مشكلتان رئيسيتان مـن مشكلات أكثرية الناس ، والغذاء له أكبر الاثر في التغلـب عليهما ، ولكن معرفة سببهما ومنشئهما هي أول خطوة تخطوها في هذا السبيل ، أما الخطوة الثانية فهي كيفية اختيار الغذاء وكيفية تناوله ، والخطوة الثالثة هي الرياضة ، سواء كانت غايتها البدانة أو النحافة ، شريطة أن تكون مدروسة ومناسبة تماما لحاجة الجسم ، وأخيرا ، فالعوامل النفسية لها الكلمة الفصل بنجاحك في مبتغاك أو عدمه .

الفهــــرس


رفع
عبد الرحمن النجدي
أسكنه الله الفردوس
www.moswarat.com



الأغذية الصحية

ISBN 0 7064 1249 4